№1 (451) январь 2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Работать будете потом, впустите праздники в свой дом!

Такой случай

В МАРШРУТКЕ СВОИ СКИДКИ

В Волгограде есть необычный водитель маршрутки. Усуб Кочоян уже 8 лет возит пассажиров по своим придуманным скидкам. В салоне висит объявление: «Беременные, солдаты, именинники, а также отличники ездят бесплатно». А если заходит пассажир и говорит: «Здравствуйте, товарищ водитель», — он автоматически получает 3 рубля скидки. Начальство не против чудачеств своего работника.

ПОДРОСТКИ СПАСЛИ РЕБЁНКА ОТ ПЕДОФИЛА

16-летние парни из Аткарска, Саратовской области, вечером возвращались домой из парка. Вдруг услышали детский крик. Побежали вглубь аллеи и увидели мужчину, который зажимал рот 6-летнему мальчику, срывая с него одежду. Ребята рванулись к насильнику. Тот бросился бежать, но парни догнали, скрутили его и вызвали полицию. Мужчина оказался дальним родственником ребенка. В тот вечер он пообещал родителям погулять с мальчиком, а сам увел его подальше от дома и попытался надругаться.

ДОМ СВЯЩЕННИКА ПРЕВРАТИЛСЯ В ПРИЮТ ДЛЯ ЗЕКОВ

В Ростове-на-Дону живет священник отец Андрей, который превратил свой двухэтажный дом в реабилитационный центр для бывших заключенных. А сам вместе с семьей перебрался в более скромное жилище. По словам батюшки, идея приютить тех, кого отвергает общество, родилась, когда он служил тюремным священником. Увидев, что многие зеки после освобождения снова попадают на зону, потому что им некуда податься, отец Андрей решил им помочь. Бывшие заключенные живут в приюте до первой или второй зарплаты, а затем снимают жилье. Условий лишь два: не пить и быть верующим. По утрам и вечерам — молитва, днем — поиск работы и помощь по хозяйству.

НАСТОЙЧИВОСТЬ, ЭНЕРГИЧНОСТЬ, ЭНТУЗИАЗМ, УПОРСТВО — ЭТО ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА, ЕСЛИ В ОДНОМ РЯДУ С НИМИ НЕ ФИГУРИРУЕТ СЛОВО «УМ».

Цифры и факты

* Все бытовые электроприборы являются источниками электромагнитного излучения. Наиболее мощное оно у СВЧ-печей, холодильников с системой без инея, электроплит и мобильных телефонов.
* На 5-10 мм ртутного столба увеличивается артериальное давление после разговора по сотовому телефону в течение 35 минут.
* На 50% увеличивается риск рака слюнной железы у тех людей, которые пользуются сотовыми телефонами 22 и больше часов в месяц, показали израильские исследования.
* Электромагнитное излучение от пылесоса, фена и миксера может увеличить риск выкидыша у женщин, считают калифорнийские исследователи.
* Электромагнитные волны способны провоцировать приступы головной боли, ухудшать сперму у мужчин, активизировать размножение раковых клеток.

Новости

АПНОЭ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ ПОЛЕЗНО?

Считается, что прерывание дыхания во сне опасно для сердца и сосудов. Новое исследование израильских ученых опровергает это мнение. Оно показало, что при временной остановке дыхания костный мозг начинает выделять клетки, которые восстанавливают стенки сосудов. Другими словами, апноэ благотворно влияет на сердце, особенно после приступа.

РУЧКА-САМОУЧКА ПРИГОДИТСЯ МЛАДШИМ ШКОЛЬНИКАМ

В Германии изобрели удивительную ручку. Она способна не только обнаружить ошибки в рукописном тексте, но и уведомить об этом человека, который пишет. На первый взгляд умная ручка ничем не отличается от обычной шариковой. Но внутри нее спрятан датчик, который распознает движения пера и предупреждает о любых отклонениях от нормы сигналом. В первую очередь ручка-самоучка пригодится младшим школьникам, осваивающим письмо.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НОС

Ученые разработали электронный нос. Этот прибор может распознавать по дыханию людей следы туберкулеза и пневмонии. Это смелая идея, которая в случае реализации могла бы предотвратить гибель по крайней мере 400 тысяч из 1,7 млн человек, ежегодно умирающих от туберкулеза. Полученный грант будет использован для финансирования испытаний прототипов устройств на протяжении 2 лет в четырех районах Индии. В дальнейшем эту методику можно было бы использовать для создания анализаторов для выявления рака легких.

■МУЖЧИНА ОТ ЖЕНЩИНЫ ОТЛИЧАЕТСЯ ТЕМ, ЧТО У НЕГО НА ШЕЕ ГАЛСТУК, А У ЖЕНЩИНЫ — БУСЫ, ДОМ, ДЕТИ И... МУЖ В ГАЛСТУКЕ.

■СИНОПТИКИ НАЧАЛИ РЕКЛАМИРОВАТЬ ДУБЛЕНКИ И ОТОПИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ — К ОТТЕПЕЛИ.

Чем встревожены маммологи — *Будь начеку!*

Рак груди у девочки?!

ПУБЛИКУЕМ ИНТЕРВЬЮ С КАНДИДАТОМ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, МАММОЛОГОМ МАРИНОЙ ТРАВИНОЙ О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

— Неужели у детей бывает рак молочных желез?

— Да, хотя и не часто. Но... Сейчас практически 30 процентов вновь выявленных случаев рака регистрируется у женщин моложе 30 лет. И рак у 20-летней девушки — не редкость. А если вспомнить, что онкозаболевание развивается в течение 10 лет, значит, зарождается он намного раньше... Исследования показывают, что фиброзно-кистозная мастопатия способна озлокачествляться. Рак молочной железы в 3-5 раз чаще развивается на фоне доброкачественных заболеваний молочных желез и в 30-40 раз чаще при узловых формах мастопатии. Следовательно, все мамы должны наблюдать за развитием молочных желез у своих дочерей и регулярно вдвоем посещать маммолога. Если это будет заложено с детства, девочка, став взрослой, продолжит заботиться о себе.

— А если у девочки нет никаких отклонений в развитии молочных желез, нужно ли ее вести к маммологу?

— Примерно до 10-летнего возраста в этом нет необходимости. Но с того момента, как начнет расти грудь, рекомендуется посещать маммолога раз в год. Врач смотрит, правильно ли формируется молочная железа, если потребуется, отправит на УЗИ.

— С чем чаще всего сталкиваются маммологи, когда к ним попадают дети?

— С преждевременным увеличением груди — гинекомастией. Это может быть просто физиологическое изменение, не обязательно патология. Таких пациентов надо просто наблюдать. Но если они попадают не к маммологу, а, скажем, к районному хирургу, то тактика лечения может оказаться ошибочной.

Очень важно не пропустить истинного преждевременного увеличения груди. Нагрубание молочной железы может быть одним из первых симптомов преждевременного полового созревания. Такого ребенка нужно наблюдать совместно с эндокринологом.

Чаще всего маммологи сталкиваются с физиологическим нагрубанием молочных желез у детей. Ультразвуковое исследование, как правило, показывает, что никаких узлов нет. Однако бывали случаи и кистозных образований, и лимфом. Подобные проблемы встречаются и у мальчиков. Конечно, с 12-13 лет чаще всего регистрируется подростковая гинекомастия, которая через полгода пройдет. Связана она с резким увеличением эстрогенов на фоне полового созревания. Их действие через полгода уравновесят мужские гормоны. Если спустя этот промежуток времени проблема сохраняется, необходимо подключать эндокринолога. В более тяжелых случаях проводится хирургическое вмешательство, чтобы снизить психологический дискомфорт у мальчика.

— В каких случаях у подростков применяется маммография?

— Если появились кровянистые выделения из соска. Гистологически выявляется внутрипротоковая папиллома. К тому же сейчас много девушек с избыточным весом. У них много жировой ткани в молочной железе, поэтому приходится делать маммографию. Если у девушки большой размер груди, провести маммографическое исследование не помешает, чтобы не пропустить патологию. Современное оборудование позволяет делать маммографию у молодых женщин. При маммографическом исследовании прекрасно видно образование и его местонахождение. А бывает и наоборот: на рентгеновском снимке нет четкой картины узла, а вот при УЗИ обнаруживается раковое образование. Если что-то трудно понять на маммограмме, делается магнитно-резонансная томография.

Важно знать

■В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ У КАЖДОЙ 10-Й ДЕВОЧКИ ОБНАРУЖИВАЮТСЯ КИСТЫ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ. ОНИ НЕ ВЫЗЫВАЮТ ЖАЛОБ И ДИАГНОСТИРУЮТСЯ ПРИ УЛЬТРАЗВУКОВОМ ИССЛЕДОВАНИИ.

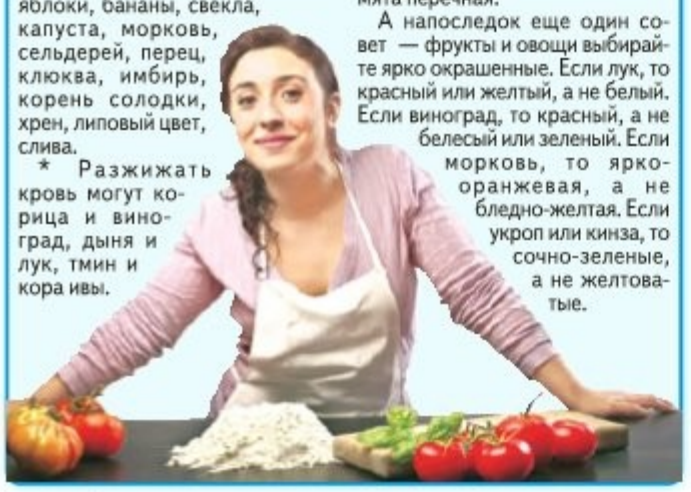
■ЕСЛИ КИСТУ РАЗМЕРОМ БОЛЬШЕ САНТИМЕТРА НЕ НАЧАЛИ ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЬ, НЕ ОТКАЧАЛИ ЕЕ СОДЕРЖИМОЕ, ТО ВСКОРЕ ДЕВОЧКУ ПРИВОДЯТ С МАСТИТОМ.

Вкусно, дёшево и безопасно

Английские медики советуют дополнять лекарства продуктами питания.

* Пенициллин и другие антибиотики заменяют лук, чеснок, яблоки, бананы, свекла, капуста, морковь, сельдерей, перец, клюква, имбирь, корень солодки, хрен, липовый цвет, слива.
* Разжижать кровь могут корица и виноград, дыня и лук, тмин и кора ивы.
* От тромбов помогают перец, чеснок, виноградный сок, лук.
* Для понижения кровяного давления совсем не обязательно употреблять одни только лекарства, более безопасны сельдерей, лук, грейпфрут.
* Снотворными считаются гвоздика, тмин, мед, лук, кожура апельсина, шалфей.
* При язве желудка и двенадцатиперстной кишки ешьте бананы и инжир, корень солодки и капусту.
* К болеутоляющим относятся чеснок, имбирь, корень солодки, мята перечная.

А напоследок еще один совет — фрукты и овощи выбирайте ярко окрашенные. Если лук, то красный или желтый, а не белый. Если виноград, то красный, а не белесый или зеленый. Если морковь, то ярко-оранжевая, а не бледно-желтая. Если укроп или кинза, то сочно-зеленые, а не желтоватые.



Иду на кухню... и нога идёт. То ли явь, то ли сон?

Пять лет тому назад зимой упала и травмировала колено. С тех пор веду беспощадную борьбу с болью в ноге. Лечилась чем только можно, а потом нашла такой рецепт: надо сварить картошку в мундире, растолочь и приложить к колену. Немного усовершенствовала рецепт: сварила картошку, растолкла, добавила мед, соль и немного свиного жира. Перед тем как нанести смесь на колено, прогрела его грелкой, растерла камфорным спиртом и наложила компресс из картошки. Утеплила колено и легла в постель. По колену распространилось приятное тепло. Когда компресс остыл, сняла его, обмыла ногу теплой водой и на ночь сделала компресс из мази «Биопин» на основе живицы. Этот компресс держала всю ночь. Утром встала и не поняла: я иду на кухню... и нога идет. То ли явь, то ли сон? Теперь моя палочка стоит в углу, а я сама хожу в магазин.

Л. А. Баранова, Алтайский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как быстро справиться с простудой

Микробы любят сладенькое

ИСПОКОН ВЕКОВ ПРИ ПРОСТУДЕ ПИЛИ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ КЛЮКВЕННОГО ИЛИ БРУСНИЧНОГО МОРСА. НО ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЭТО ВРЕДНО...

Откажитесь от морса!

Врачи при остром респираторном заболевании рекомендуют пить не морсы, а обычную воду, чай, отвары лекарственных трав. Дело в том, что возбудители болезни, микробы, очень любят кислое. Поэтому, когда при питье микроскопические частички морса оседают в воспаленной носоглотке, создается благоприятная среда для размножения болезнетворных микробов.

При бронхите 1 стакан плодов шиповника разомните, залейте 2 стаканами кипяченой воды, добавьте 1 ст. ложку меда (желательно липового), разделите на 3 порции и выпейте в течение дня.

Не пейте чай с лимоном

По этой же причине при простуде не надо пить чай с лимоном. Кроме того, все цитрусовые сильно раздражают слизистые оболочки и обостряют заболевание. Так что не только традиционный при ОРЗ чай с лимоном пить вредно, но надо отказаться от апельсинов, грейпфрутов, мандаринов (и соков из них), даже несмотря на большое содержание в них витамина С, убивающего вирусы и бактерии. В это время лучше принимать аптечный витамин.

Аккуратно с липовым цветом

С травами в это время тоже надо быть аккуратнее, например с липовым цветом. Оказывается, его можно пить лишь несколько дней. Дело в том, что в цветках липы содержатся вещества, снижающие остроту зрения. Так что, если употреблять липовый чай без меры или просто так, для профилактики, можно и зрение потерять! При ОРЗ этот травяной чай надо пить после еды и на ночь по 1/3-1/2 стакана, а готовить так: 1 ст. ложку сушеных цветков залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 15 минут, процедите.

Винограду и бананам — нет!

Виноград обостряет простудные болезни. Дело в том, что виноград содержит очень много глюкозы и ее частички остаются в носоглотке. Не стоит во время болезни есть и бананы. Известно, что наша пищеварительная система их переваривает с трудом, так как эти фрукты полностью состоят из сложных углеводов. Поэтому нездоровый организм, все силы которого уходят на борьбу с вредными микроорганизмами, не стоит перегружать таким тяжелым фруктом.

Отодвиньте сладости

Оказывается, возбудители простуды любят не только кислое, но и сладкое. Поэтому о конфетах, шоколаде, варенье и других сладостях на время болезни лучше забыть совсем. Но если без сладкого невмоготу и вы поели, например, халвы, то сразу же прополощите рот и горло водой с содой, раствором фурацилина или другого антисептического средства, чтобы оставить микробы без сладенького.

Листьям смородины — да!

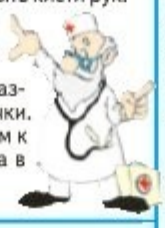
Быстро справиться с ОРЗ и укрепить иммунитет помогут листья черной смородины. Приготовьте из них настой: 1 ст. ложку измельченных листьев залейте 1,5 стакана кипятка, дайте настояться, укутав, 15 минут и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Только заваривать листья смородины надо обязательно в белом фарфоровом чайнике — в другой посуде они теряют часть своих целебных свойств. Кроме смородины, в лечении простуды можно использовать листочки малины, шалфей, мать-и-мачеху, солодку, душицу, эхинацею.

От насморка

● **Травяные капли.** Из листьев алоэ или каланхоэ выдавите сок и разведите теплой кипяченой водой (1:1). Капли закапывайте 3 раза в день. Можно намочить в растворе ватные диски и вложить в каждую ноздрю на 15 минут, повторяя такую процедуру 2-3 раза в день.

● **Парьте руки.** Нагрейте в чайнике воду, налейте ее в небольшую миску в таком количестве, чтобы хватило полностью покрыть кисти рук. В воду добавьте щепотку соды. Процедуру делайте 2-3 раза в день по 15-20 минут.

● **Прогревание.** Греть нужно не только переносицу,но и гайморовы пазухи. Сварите 1 картофелину в кожуре, разрежьте ее пополам и заверните обе половинки в тряпочки. Прикладывайте их сначала к гайморовым пазухам, а затем к переносице с обеих сторон. Процедуру делайте 3 раза в день. После нее в течение часа не выходите на улицу.



Ох эти женские колготки...

*** Какие колготки безопасно носить зимой?** Неподходящий вариант для зимы — колготки из полиамида или капрона: они не пропускают воздух, поэтому провоцируют возникновение грибковых заболеваний.

*** Хотите защититься от мороза и облегчить боль при варикозном расширении вен?** Не рассчитывайте, что обычные теплые колготки помогут. Снимет боль и тяжесть в ногах только специальный эластичный трикотаж. Нельзя носить зимой утягивающие колготки: они нарушают кровоток, а это опасно для сосудов.

*** Утягивающие колготки опасны?** Ни одной женщине не понравится, если колготки будут свободными. Поэтому дамы стараются выбрать более тесные колготки. И зря. Они не только препятствуют циркуляции воздуха, но и способствуют потению, провоцируя развитие вагинальных инфекций. Очень опасны тесные колготки во время гормональных сбоев — риск получить вагинальную инфекцию в этот период особенно высок.

О пользе касторового масла

Это целебное масло получают из известной нам клещевины, которая украшает улицы и садовые участки.

* Чтобы расправиться с запорами, подойдет касторка либо в капсулах, либо в жидком виде. Принимайте один раз в сутки, но не более 3 суток подряд. Взрослым людям рекомендована дозировка в количестве 15-30 г (или 15-30 стандартных капсул). Детям обычно дают 5-10 г масла или 5-10 капсул.

* При ушибах и синяках касторовым маслом смазывают больные места 3 раза в день до исчезновения синяков.

* Касторовое масло уменьшает послеоперационные рубцы. Когда раны полностью заживут, рубцы начинают смазывать касторкой.

* Помогает оно при ревматических болях, артритах, хронических болях в спине и мышечных спазмах. В этих случаях касторовое масло используют для компрессов.

* Касторка хороша для волос, в том числе для бровей и ресниц: они быстрее растут, меньше выпадают, стимулируется рост новых из «спящих» луковиц, которым не хватает питания.

* Полезно масло и для кожи. Оно отбеливает, разглаживает морщинки, сводит бородавки, папилломы, родинки и устраняет пигментацию. Масло тщательно втирают утром и на ночь. Эффект ощутим уже через месяц.

* При бронхите и упорном кашле 2 ст. ложки касторки смешивают с 1 ст. ложкой скипидара — и растираются на ночь.

* Касторовое масло снимает воспаление женских органов. Салфетку, пропитанную касторкой, на ночь прикладывают к животу, сверху — полиэтилен и обвязывают полотенцем.

Умные мысли

■ЧЕЛОВЕК БЕЗ ФАНТАЗИИ И БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА — ПОЛЧЕЛОВЕКА.

Сергей Михалков

■КАЖДЫЙ ОТДЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК — ДОЛЖНИК ОБЩЕСТВА ЗА СВОЕ УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ.

Николай Чернышевский

■НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ ЖИЗНИ ТОГО, ЧЕГО ТРЕБОВАТЬ НЕЛЬЗЯ И ГРЕХ. — СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Татьяна Доронина

■СНИСХОЖДЕНИЕ К ЗЛУ ОЧЕНЬ ТЕСНО ГРАНИЧИТ С РАВНОДУШИЕМ К ДОБРУ.

Николай Лесков

■ТОЛЬКО В РОССИИ НА ВОПРОС «ТЫ КУДА?» ВАМ ОТВЕЧАЮТ: «СЕЙЧАС ПРИДУ!».

■ПОКА В ПРОДАЖЕ ЕСТЬ ХЛЕБ, ЯЙЦА И ПЕЛЬМЕНИ, ХОЛОСТЯКИ ТАК ПРОСТО НЕ СДАДУТСЯ!

■У ПОРЯДОЧНОЙ ЖЕНЩИНЫ КАЖДЫЙ МУЖЧИНА — ПЕРВЫЙ, А У ПОРЯДОЧНОГО МУЖЧИНЫ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА — ПОСЛЕДНЯЯ.

Предлагаю сделать ингалятор из пластиковой бутылки

Дно отрежьте ножницами, сделайте вырез для носа, края (примерно 3 мм) плоскогубцами отогните наружу. При бронхитах и астме полезны ингаляции солью. Или на терке натрите чеснок или лук, добавьте сосновые иголки — и дышите себе на здоровье. Перед процедурой желательно очистить легкие от мокроты с помощью отхаркивающего средства. А соль лучше взять морскую пищевую и измельчить ее в порошок на кофемолке. Вдох делайте до полного удаления воздуха из легких. Вдох должен быть сильный, чтобы частички соли попадали в рот и в нос, а микрочастицы — в трахею и бронхи. Время ингаляции не регламентируется — от 2-3 минут и пока не надоест.

Ю. И. Безруков, Воронеж

Полынный сироп для печени

Хочу предложить рецепт, который очень полезен для печени и борется с паразитами. Этот полынный сироп я делала для мужа, когда у него разболелась печень. Пучок свежей полыни горькой (100 г) залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения и поварите 30 минут на слабом огне под крышкой. Процедите, добавьте 0,5 кг сахара или меда и сварите сироп. Охладите и храните в прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день до еды. Для приготовления сиропа можно использовать и сухую полынь.

О. Н. Гагарина, Таганрог, Ростовская обл.

Разгружаем плечи

ЕСЛИ ПЛЕЧИ УСТАЛИ, ТО ПАЛЬЦЫ НЕ БУДУТ СПРАВЛЯТЬСЯ С РАБОТОЙ — ВОЗНИКНЕТ СИНДРОМ ПЕРЕГРУЖЕННОЙ КИСТИ.

Расслабить мышцы плеч можно так

* Сидя на стуле, обопритесь локтем согнутой правой руки на какой-либо предмет. Давите локтем вниз в течение 8 секунд. Выполните это упражнение 3 раза. Перед каждым повтором отдыхайте 3 секунды. Аналогично поработайте с левой рукой.

* Сядьте на стул лицом к стене. Согните правую руку. Предплечьем — то есть и локтем и ладонью — обопритесь о стену. Кистью давите на стену что есть силы 8 секунд. Выполняйте упражнение по уже привычной схеме — 3 повтора с интервалами в 3 секунды. То же самое с левой рукой.

* Сидя выпрямите спину. Тыльной стороной кисти правой руки давите на спину в области поясницы в течение 8 секунд. Повторите трижды и сделайте упражнение правой рукой.

Теперь упражнения для мышц шеи

* Выпрямите спину. Голову держите ровно. Положите ладони на затылок. Старайтесь голову откинуть назад, в то время как руки должны удерживать ее в первоначальном положении. Оказывайте давление затылком на руки в течение 8 секунд. Отдохните 3 секунды. Повторите 2 раза.

* Переместите ладони на лоб. Препятствуйте руками наклону головы вперед на протяжении 8 секунд. Выполняйте упражнение по той же схеме, что и предыдущее.

По аналогии сделайте упражнения вправо и влево.

А. Е. Антипова, невролог

Полоскала дёсны настойкой календулы

Стала замечать, что у меня кровоточат десны. Перепробовала разные средства. Вот самое эффективное: 1 ст. ложку сухих цветков календулы заливала 2 стаканами кипятка, ставила на маленький огонь на 15 минут. Для полоскания можно использовать и купленную в аптеке спиртовую настойку календулы. Ее надо развести теплой водой (1 чайн. ложка на 1 стакан кипяченой воды).

О. Воронова, Омск

Настойка из туи избавила от бородавок

Когда я неожиданно увидела у себя бородавки на пальцах ног, сразу позвонила подруге, у которой они недавно были. Она говорила, что смогла их быстро убрать, ей помогла настойка из свежих листьев туи. У нее немного осталось, и она отдала ее мне. Когда настойка закончилась, я приготовила ее сама: 1 ст. ложку туи залила 5 ст. ложками водки, настаивала в темном месте 10 дней. Смоченную в настойке ватку прикладывала к бородавкам, перебинтовывала и надевала носки. Процедуру делала утром на весь день и на ночь до утра. У меня бородавки сошли всего за 2 недели.

В. К. Мысова, Оренбургская обл.

Боль в колене лечила снегом из холодильника...

Из-за артрита у меня не сгибалось колено и мучила сильная боль. Я успокаивала ее снегом из холодильника: быстро смешивала стакан снега с 1 ст. ложкой соли. Колено смазывала подсолнечным маслом и прикладывала на 3 минуты снег, завернутый в льняную салфетку. Сначала боль усиливалась, но я терпела. Сняв компресс, укутывала колено шерстяным платком и ложилась спать. Выполняла процедуру на ночь через день. После 7 компрессов боль окончательно ушла и колено стало легко сгибаться.

М. Д. Левченко, Волгоград

На каждый день

● **От высокого давления.** Измельчите в кофемолке 4 стакана морковных семян и разделите их на 8 равных частей. Каждую часть сварите как кисель с 1 стаканом молока, добавив 1/2 чайн. ложки крахмала. Остудите и выпейте утром натощак. И так 28 дней один раз в году.

● **Отекли ноги?** Залейте 1 л воды 4 чайн. ложки льняного семени, кипятите 10-15 минут. Кастрюлю закройте и поставьте в теплое место на 1 час. Отвар можно не процеживать. Для вкуса добавьте лимонный сок. Пейте в горячем виде по 1/2 стакана 2-4 раза в день.

● **От язвы желудка.** Пачку сливочного масла смешайте с 200 г меда, кипятите 1 минуту, в смесь добавьте 150 г несоленого сала и сок 5 листьев алоэ (3- или 5-летнего). Кипятите еще 1 минуту, перелейте в стеклянную банку. Принимайте по 1 чайн. ложке натощак за 30 минут до еды. Перед приемом смесь разогревайте. Храните лекарство в холодильнике.

О гипертонии

К катастрофе всего три ступени

Первая: есть только повышенное давление, которое человек может и не чувствовать. Все его органы еще в нормальном состоянии. На этой стадии в 90% случаев повышенное давление можно скорректировать без лекарств — отказом от курения, изменением питания, физическими нагрузками, режимом дня.

Вторая: появляются первые признаки утолщения стенок сердца, изменения в моче, головные боли, нарушения зрения. Уже необходим прием препаратов, снижающих давление, причем постоянный. Если гипертоник прекращает принимать таблетки, уже на второй день давление снова подскакивает, на пятый возникают проблемы с сердцем, через 2 недели холестерин возвращается на тот же уровень, что был до лечения.

Третья: инфаркты, инсульты, образование тромбов, которые могут закупоривать сосуды. Те, кто пережил такую катастрофу, становятся пожизненно инвалидами, вынужденными постоянно принимать огромное количество таблеток.

Т. Н. Кривогуб, терапевт, врач I категории

Для тех, кому за...

Стали хуже слышать? Проверьте сосуды

У людей, перешагнувших 70-летний рубеж, развивается тугоухость. Происходит это незаметно и во многом связано с состоянием сосудистой системы. К снижению слуха часто присоединяются шум и звон в ушах, нарушение равновесия. Как помочь самому себе?

К КАКИМ ВРАЧАМ ОБРАТИТЬСЯ?

При первых признаках ослабления слуха терапевт или отоларинголог, как правило, назначают препараты, улучшающие кровоснабжение и питание мозга. Это «Курантил», «Кавинтон», «Трентал», «Церебролизин», «Сексидол». Если болезнь прогрессирует быстро, необходимо стационарное лечение и внутреннее введение этих препаратов. Если заболевание прогрессирует медленно, лечение ограничивается таблетками и витаминами.

КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ ПРИ ТУГОУХОСТИ?

* Залейте 50 г соцветий клевера 0,5 л водки, настаивайте 14 дней, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-5 раз в день до еды в течение 3 месяцев с перерывами в 10 дней.

* 100 г измельченных корней аира болотного залейте 0,5 л водки, настаивайте в течение 10 дней, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день через 30 минут после еды.

* Смешайте по 100 г корней аира и листьев мяты перечной, 75 г коры калины. 2 ст. ложки сбора залейте в термосе 2 стаканами кипятка, настаивайте 8 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды в течение 1-2 месяцев с перерывами в 10-15 дней.

* Аптечную настойку элеутерококка или лимонника принимайте по 20-30 капель 2-3 раза в день за полчаса до еды или через 4 часа после еды курсами по 25-30 дней. Не принимайте перед сном!

ЛЕЧЕБНЫЕ КАПЛИ ДЛЯ УШЕЙ

* Заполните 1/2 стакана толчеными плодами аниса и залейте доверху маслом шиповника. Настаивайте 3 недели в темном месте. Процедите и закапывайте в каждое ухо по 3-4 капли 2-3 раза в день. Курс — 1 месяц, повторяйте его с перерывами в 20 дней.

* Марлевые жгутики, смоченные смесью 10%-ного спиртового раствора прополиса и растительного масла (1:1), введите в слуховые проходы. Перед процедурой смесь взболтайте. Курс — 15-20 дней.

* Заполните стакан наполовину ягодами можжевельника и залейте доверху водкой. Настаивайте 3 недели в темном месте, процедите и закапывайте на ночь в каждое ухо по 3 капли с перерывом в 3 минуты. Курс — 2-3 недели.

* Залейте 30 г измельченного лаврового листа 1 стаканом подсолнечного масла, настаивайте 7 дней, процедите. Закапывайте по 3 капли в оба уха 2-3 раза в день, а также натирайте (массируйте) ухо круговыми движениями по и против часовой стрелки в течение 1-2 минут (обостряет слух и устраняет шум в ушах). Курс лечения — 1-3 месяца с перерывом на 10 дней каждый месяц.

* Аптечное миндальное масло подогрейте и закапывайте ежедневно по 2 капли в каждое ухо, после процедуры закройте ухо ваткой (снижает шум в ушах и обостряет слух). Через неделю промойте уши теплой водой и продолжите процедуры.

* Растворите 1 часть мумие в 10 частях растительного масла. Теплый раствор закапывайте по 2-3 капли в оба уха 2 раза в день с одновременным приемом мумие внутрь. В 1/2 стакана молока растворите 0,3 г мумие (размером с очищенное овсяное зерно) и добавьте 1/2 чайн. ложки меда. Принимайте перед завтраком в течение 2-3 недель. Курс — 2-3 недели.

* Растертый зубчик чеснока смешайте с 2-3 каплями камфорного масла. Смочите составом марлевую турундочку и вложите в «ослабленное» ухо. Держите до появления жжения, после чего турундочку выньте. Процедуру проводите перед сном.

КАК ЗАКАПЫВАТЬ КАПЛИ В УХО

Процедуры лучше проводить лежа или сидя. Раствор подогрейте до комнатной температуры и наберите в пипетку. Наклоните голову так, чтобы ухо «смотрело» вверх. Двумя пальцами одной руки возьмитесь за верхнюю часть ушной раковины и осторожно оттяните ее назад, чтобы выпрямить слуховой проход. Другой рукой закапайте в ухо из пипетки 3-5 капель лекарства. Закройте слуховой проход ватным тампоном.

Глухотой и тугоухостью страдают 13 млн россиян: 14% в возрасте 45-64 лет и 30% в возрасте старше 65 лет.

Сам себе доктор

На каждый день

■ ЗАКАПЫВАЙТЕ В УХО СОК ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 3-4 КАПЛИ. КУРС — 3-4 НЕДЕЛИ.

■ СВЕЖИЙ СОК КОРНЕВИЩ АИРА БОЛОТНОГО ПРИНИМАЙТЕ ПО 10 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 20-30 ДНЕЙ. ПОСЛЕ 15-20 ДНЕЙ ПЕРЕРЫВА КУРС ПОВТОРИТЕ.

Топинамбур стал незаменимым помощником

Я гипертоник и диабетик со стажем, поэтому ем топинамбур в сыром виде, добавляю в салаты, жарю как картошку. Из сырых или сушеных клубней готовлю компот, который снижает давление и уровень сахара в крови. 3 сырых клубня и 3 ст. ложки сухих заливаю 2 л воды. Сырые клубни варю 15 минут, сухие — 1 час. Пью по 1 стакану 3 раза в день 2 раза в неделю.

Перед сном делаю ванну из клубней, стеблей или листьев топинамбура. 1 кг сырых клубней (400 г сушеных) или 200 г сушеных стеблей и листьев заливаю водой в 5-литровой кастрюле и кипячу полчаса. Отвар процеживаю в ванну, разбавляю водой и лежу 15 минут. Такая процедура способствует очищению кожи и всего организма от шлаков.

P. S. Осторожно используйте топинамбур при энтероколите, колите, язве желудка.

З. Н. Трофимова, Тверская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как сердце успокоить?

Кроме неправильного питания и малоподвижного образа жизни, развитию сердечно-сосудистых заболеваний способствуют и частые конфликты дома, в транспорте, на работе и, конечно же, вредные привычки.

ИЩЕМ ПРИЧИНУ

Поводом для аритмии могут быть воспалительные заболевания, особенно сопровождающиеся повышением температуры тела, нарушения деятельности щитовидной железы, гипертоническая болезнь. Если вы почувствовали слабость, у вас закружилась голова, появились потливость, дрожь в руках, потемнело в глазах — посчитайте пульс. Нормальным считается число сердечных сокращений от 60 до 100 ударов в минуту. Пульс меньше 50 ударов в минуту или 120 — это сигнал к тому, что надо принимать меры. Больные, которым уже поставлен диагноз аритмия, знают, как поступать в подобных случаях, и поэтому они могут обходиться своими силами. Но когда подобное состояние возникает впервые, надо обязательно обратиться к врачу. Только специалист может выяснить истинную причину возникновения неприятных ощущений и при необходимости назначит лечение.

ДИАГНОЗ ПОСТАВЛЕН

Чаще всего возникают пароксизмальная тахикардия, брадикардия, мерцательная аритмия и экстрасистолия.

Пароксизмальную тахикардию (учащение частоты сердечных сокращений) и брадикардию (урежение) можно определить самому, посчитав пульс. Что же касается мерцательной аритмии и экстрасистолии, то они чаще всего выявляются на электрокардиограмме при суточном мониторировании. При пароксизмальной тахикардии начинается внезапное учащение пульса — свыше 120 ударов в минуту. В таких условиях сердцу тяжело, оно потребляет больше кислорода и расходует больше энергии. Это способствует развитию коронарной недостаточности. В такой ситуации попробуйте вдохнуть, задержать дыхание и сильно потужьтесь, пытаясь вызвать рвоту. Эффекта не последовало? Примите 50-60 капель «Валокордина», разведя их в воде, или накапайте 5-7 капель на кусочек сахара и положите под язык. Затем лягте в постель с маленькой подушкой под головой. Но если пульс не становится реже, через 10-15 минут после начала приступа вызывайте скорую помощь.

При стенокардии смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки, листьев мяты, плодов фенхеля, корня валерианы, плодов тмина. Залейте 0,5 л кипятка и принимайте по 1 стакану 1 раз в день, вечером.

При брадикардии частота сердечных сокращений резко понижается, иногда даже до 40 ударов в минуту. В вашей домашней аптечке всегда должны быть капли Зеленина. Во время приступа накапайте 10-12 капель в 1/3 стакана воды, выпейте лекарство и обязательно лягте. Улучшения не наступило? Через 10-15 минут от начала приступа вызывайте скорую помощь. Если возникло обморочное состояние, тотчас же вызывайте скорую.

УСТРАНЯЕМ ПРИЧИНЫ. ПРОФИЛАКТИКА

Совсем избавиться от приступов удается не всегда, но уменьшить их количество возможно. Прежде всего пересмотрите свое меню. Исключите из рациона блюда и продукты, богатые холестерином, сахаром и те, которые трудно перевариваются. Это жирное мясо, сало, сметана, яйца, крепкий чай, кофе, острые, соленые приправы и пряности. Замените их растительной пищей, нежирными продуктами. Ведь холестерин, которого много в жирах, способствует развитию атеросклероза. Еще одно правило: ешьте понемногу. Переполненный желудок раздражает блуждающий нерв, угнетая, в свою очередь, функцию синусового узла, в котором возникают сердечные импульсы.

Другое непременное условие — разумная физическая активность. Для начала достаточно несложной утренней гимнастики и вечерней ходьбы на свежем воздухе. Если вы будете делать это регулярно, то вскоре сможете справиться с большей физической нагрузкой, причем без одышки или неприятных ощущений в области сердца. А вот статических нагрузок избегайте. Не поднимайте тяжелых сумок, не передвигайте мебель. Такие нагрузки могут вызвать резкое повышение артериального давления. Нередко они становятся причиной нарушения ритма и темпа сердечных сокращений. От опасных последствий статических напряжений не застрахован даже физически хорошо тренированный человек.

Целебным вспомогательным средством при лечении нарушения ритма сердца является жидкий экстракт боярышника. Принимать его надо по 20-30 капель в день до еды.

В. Н. Купаев, кардиолог, врач высшей категории

На приёме у кардиолога

МУЧАЕТ КАШЕЛЬ...

Маму мучает сухой кашель, особенно по ночам. Она пьет отхаркивающие препараты, но от них практически никакой пользы. Говорят, что такой кашель бывает при больном сердце. Может, маме обратиться к кардиологу?

Анна, Московская обл.

Сухой кашель на самом деле бывает одним из признаков сердечной недостаточности. В таком случае человека мучает именно сухой кашель, особенно в положении лежа. Против такого кашля бессильны отхаркивающие препараты. В этом случае потребуется помощь кардиолога.

ПОВОДА ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА НЕТ

Мне 30 лет. Проходил плановое обследование, на котором обнаружили функциональный шум сердца. Это опасно?

Н. К. Григорьев, Вологда

Работа сердца сопровождается различными звуками. По характеру звуков можно определить, здоровое сердце или больное. Функциональные шумы чаще бывают у здоровых молодых людей, являются проявлением роста организма и связанной с ним гормональной перестройки. Наличие функционального шума не является поводом для беспокойства.

С РАБОТОЙ СЕРДЦА ЭТО НЕ СВЯЗАНО

На кистях рук постоянно набухшие вены. Не могу носить кольца, и руки некрасиво выглядят. Связано ли это с работой сердца?

Л. Г., Ростовская обл.

С работой сердца это не связано. В норме при опущенных руках вены должны наполняться кровью под действием силы тяжести. Скорее всего, чрезмерное наполнение вен — это особенность строения вашего венозного русла. Возможно, здесь играют роль анатомические изменения: недостаточность венозных клапанов, извитость сосудов. Для уточнения характера изменений надо пройти УДС (ультразвуковое дуплексное сканирование) сосудов верхних конечностей. При обнаружении каких-либо отклонений надо обратиться к сосудистому хирургу.

На вопросы отвечал С. Б. Доронин, кардиолог, врач высшей категории

Будь начеку!

Грудная жаба

Здоровые люди не чувствуют своего сердца. Больным же оно напоминает о себе учащенным биением, сжимающей болью.

Сидит эта боль в сердце, ноет, холодит из-за недостаточного притока к сердечной мышце кислорода, глюкозы и ряда других питательных веществ. По старой терминологии ишемическая болезнь сердца — это стенокардия, или, как ее раньше называли в народе, грудная жаба. Вызывается она недостаточным кровообращением в сердечной мышце.

Кратковременные спазмы можно снять, покусывая зубами кончик мизинца левой руки. Важен здоровый образ жизни, занятия бегом, плавание в бассейне, а зимой полезны лыжные прогулки и катание на коньках. Особое внимание следует уделить бегу, даже прерывистому: пробежали не спеша 50-100 м, столько же пройдитесь пешком, вновь пробежка и вновь пеший ход. Таким бегом надо заниматься не менее 20 минут ежедневно или по 30-40 минут через день.

Поможет фигурный бег: вперед, затем назад, правым, затем левым боком. Это прекрасный вибромассаж артериальных стенок, препятствующий их уплотнению. Именно эти «лекарства» оказываются наиболее надежным средством профилактики и лечения стенокардии, которая при обязательном отказе от алкоголя и курения может бесследно пройти сама по себе. Если стенокардия вызывается не кратковременными спазмами, а постоянным сужением сердечных артерий, то это атеросклероз. Он может развиваться даже в молодом возрасте.

Пригодится

- ВО ВРЕМЯ ИНФАРКТА ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬ ЗА ГРУДИНОЙ, НЕХВАТКА ВОЗДУХА. И ЕСЛИ НИТРОГЛИЦЕРИН НЕ ПОМОГАЕТ, РАЗЖУЙТЕ ТАБЛЕТКУ АСПИРИНА И ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.
- ЕСЛИ ВЫ ГИПЕРТОНИК И ЛЮБИТЕ ОСТРЫЕ САЛАТЫ, НЕ ЛИШАЙТЕ СЕБЯ ЭТОЙ РАДОСТИ. СЪЕДАЙТЕ НЕМНОГО ТАКОГО САЛАТА, А НЕ ЦЕЛУЮ ТАРЕЛКУ.

Дорогой друг, «ЭРЕТОН» повергает в шок! Великий мастер, молчаливый и неутомимый труженик, который постиг суть лечения мужских проблем — все это соединилось в одном приборе. Сложно поверить? Ну тогда послушайте, что может дать «ЭРЕТОН».

Почему «ЭРЕТОН» спасает от АДЕНОМЫ и улучшает ЭРЕКЦИЮ?

Если Вы страдаете от простатита и аденомы предстательной железы, если выполняете специальные упражнения, пьете народные средства и чудо-пилюли и ничего не помогает, то начните пользоваться «ЭРЕТОН»!

Ведь ничто не производит такого ошеломляющего и разительного эффекта на жизнь, как сеансы с «ЭРЕТОН».

Уже во время первого сеанса Вы можете почувствовать, как растет мужская сила. Это потрясает до глубины души. Под действием «ЭРЕТОН» можно избавиться от боли при мочеиспускании и перестать каждые полчаса бегать в туалет. Каким-то образом «ЭРЕТОН» вызывает «лавинообразный эффект», и в Вашей жизни может все измениться. Вы можете увидеть, как изменятся Ваши отношения с женой, ведь «ЭРЕТОН», кроме лечения аденомы и простатита, фантастически усиливает эрекцию!

Но, пожалуй, самое важное, что все это не рекламная утка, как, к сожалению, часто бывает, а подтвержденный документально медицинский факт![1]

Сеансы с «ЭРЕТОН» дают новую, а скорее, давно забытую жизнь. То, что делает «ЭРЕТОН», трудно объяснить. Он не только может избавить от заболеваний, он делает из мужчины НАСТОЯЩЕГО мужчину. И совсем неважно, кто ты по профессии: токарь, слесарь, водитель, менеджер, крупный руководитель или пенсионер. Настоящий мужчина выше профессии — женщины об этом знают.

Если у вас такие проблемы, рекомендуем воспользоваться «ЭРЕТОН» и испытать его целительные силы.

Никто уже давно не верит в чудеса! Скажите, а разве не чудо, когда в России создан уникальный прибор, который в 100% случаев улучшает эрекцию у мужчины и в 91,9%[1] случаев справляется с простатитом и аденомой предстательной железы? А разве не чудо, что все это не рекламная утка, как, к сожалению, часто бывает, а подтвержденный документально медицинский факт![1] И разве не удивительно, что миллионы мужчин страдают от простатита и аденомы и ничего не знают о новом, действительно уникальном по своим лечебным качествам медицинском комплексе, имя которому — «ЭРЕТОН»!

ИННОВАЦИИ И КЛАССИКА

Так в чем же секрет эффективности «ЭРЕТОН»? Их два.

Во-первых: исключено тепловое воздействие на предстательную железу, которое может привести к трагическим последствиям, поскольку тепловое воздействие часто усиливает воспалительный процесс.

Во-вторых: применено сочетание нового и классических методов воздействия на предстательную железу. Открытие «ЭРЕТОН» — это «исцеляющий импульс», который формируется электроимпульсным биполярным током прямоугольной формы разных частот. Мощное кровенаполнение полового члена возникает сразу же при воздействии «исцеляющего импульса». А эрекция становится стойкой и день за днем только усиливается.

Кроме того, «исцеляющий импульс» повышает ваш уровень эндорфинов — гормонов счастья. Рождается чувство эйфории. «Исцеляющий импульс» ликвидирует боли и снимает спазмы, дарит прекрасное самочувствие, убирает тревогу и депрессию.

А предстательная железа под действием «исцеляющего импульса» начинает жить новой и энергичной жизнью. Мощный кровоток в простате снимает отек железы и уменьшает опухоль.

КЛАССИКА ДЛЯ ВТОРОГО СЕРДЦА МУЖЧИНЫ

Остальные факторы воздействия «ЭРЕТОН» уже стали медицинской классикой. Однако их лечебный эффект существенно вырос, поскольку они усилены «исцеляющим импульсом». Итак:

— **низкочастотная механическая микровибрация** — многократно усиливает микроциркуляцию в органах малого таза и усиливает эрекцию;

— **постоянное магнитное поле** — действует на вашу предстательную железу на клеточном уровне и меняет состояние больных клеток.

ТАК ПРИ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ «ЭРЕТОН»?

Вот официальные показания к применению «ЭРЕТОН»:

- гиперплазия (аденома) предстательной железы;
- хронический простатит;
- простатоцистит;
- эректильная дисфункция;
- отсутствие или потеря сексуального влечения;
- синдром хронической тазовой боли;
- простатодиния.

[1] На основании протокола №27/11 от 10.10.2011 г. о проведении медицинских испытаний ... им. Н.И. Пирогова.

Закажите «ЭРЕТОН» по телефону: **8-800-700-73-06, 8(937) 873-52-55** (8.00-20.00, время московское)
Закажите «ЭРЕТОН» почтой: 433504, г. Димитровград, а/я «ЭРЕТОН», А-13
Специальная цена 6990 руб.
+ 450 руб. (доставка по РФ)+ почт.сбор. Оплата при получении.
Подробнее читайте на **www.ereton.ru** В заявке укажите ФИО, адрес и телефон.

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Для диабетиков

Пейте лечебный кисель!

Я — диабетик со стажем. Снижать уровень сахара в крови мне помогает такой рецепт. Беру деревянную доску, высыпаю на нее 2 ст. ложки семени льна, мну деревянной толкушкой. Полученный порошок насыпаю в эмалированную кастрюльку, заливаю 0,5 л горячей воды, кипячу на медленном огне 5 минут, настаиваю час. Этот лечебный кисель выпиваю утром натощак, оставив шелуху на дне. Завтракаю через 30 минут.

О. Н. Володарская, Казань

Стараюсь не волноваться, чтобы сахар не повышался

Мне 62 года. Несколько лет назад обнаружили сахарный диабет. Постоянно кружилась голова, донимало высокое давление, беспокоили аритмия и тахикардия, ноги не слушались, тело зудело, жизнь перестала радовать. Я начала лечиться, но положительных результатов не было, а диета лишила меня 14 кг веса. Весной стала активно применять в лечении растения, употребляя в виде отваров и салатов крапиву и одуванчик. Почувствовала себя лучше. Стала понемножку есть мороженое, пирожки, а на праздники могу себе позволить даже выпить немного спиртного, съесть голубец, холодец и кусочек торта. А еще стараюсь не волноваться, так как волнения способствуют повышению уровня сахара. Но больше всего моему хорошему самочувствию способствует овсяный корень. Это растение богато белками, минеральными солями и инсулином. 1 ст. ложку сухих измельченных корней растения заливаю в эмалированной посуде 1 стаканом воды, довожу до кипения, кипячу 10 минут на слабом огне, после остывания процеживаю и пью по 2 ст. ложки 3 раза в день до улучшения состояния.

И. В. Воронкова, Липецк

ОХОТА — ЭТО СПОРТ! ОСОБЕННО, КОГДА ЗАКАНЧИВАЮТСЯ ПАТРОНЫ, А КАБАН ЕЩЕ ЖИВ.

При опущении желудка

● Самое главное в лечении опущения желудка (гастроптоза) — рациональное сбалансированное питание. Есть нужно чаще и понемногу — 5-6 раз в день. Расчет довольно прост: объем человеческого желудка в среднем составляет от 1,5 до 2,5 л. Это значит, что один прием пищи вместе с жидкостью не должен превышать 0,5 л.

● Для повышения аппетита принимайте настой полыни и тысячелистника, взятых в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по десертной ложке за 30 минут до еды.

● При гастроптозе, осложненном гастритом, смешайте в равных частях лист калины, черной смородины, подорожника, мяты и траву зверобоя. 2-3 ст. ложки сбора с вечера залейте в термосе 0,5 л кипятка, утром процедите и выпейте настой в теплом виде в течение дня за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 1-1,5 месяца.

Стихи наших читателей

ТЫ МНОЙ ЛЮБИМЫЙ, НО ЧУЖОЙ, КРАСИВЫЙ, СТАТНЫЙ И СЕДОЙ...

Ты мной любимый и могучий,
Казак донской, а взгляд твой жгучий!
Люблю тебя я и поныне,
Любовь моя как вкус полыни.
Бегут года, как плеск воды,
А запах — запах лебеды.
Уж седина по мне порхает,
А старость головой кивает,
И пахну я осеннею травой.
Стою одна я над водой.
Хочу любви я поклониться
И у ручья воды напиться.
Ты мной любимый, но чужой,
Красивый, статный и седой.
Я так хочу тебя забыть,
Хочу в траве одна бродить.
Немало лет уж пролетело,
А чувство то не отболело.
Любимый, ты как дуб могучий,
Орлиным взглядом смотришь жгучим.
Нам нашу тропку не найти,
Прощай, казак мой, и прости.

З. И. Дейнеко, Моздок, РСО-Алания

Кое-что о женщинах

■ ЖЕНЩИНА — КАК ШАХМАТЫ: ЧУТЬ НЕ В ТУ СТОРОНУ ШАГ — СРАЗУ МАТ.

■ ЖЕНЩИНА — КАК ФЕДОР КОНЮХОВ: ХРЕН ЗНАЕТ, ГДЕ ЕЕ НОСИТ И КТО ЕЕ СПОНСИРУЕТ.

■ ЖЕНЩИНА — КАК ФУТБОЛИСТ: ЛЕЖИТ СТОНЕТ, А ТЫ ДУМАЕШЬ: СИМУЛИРУЕТ ИЛИ НЕТ?

■ ЖЕНЩИНА — КАК ПРЕПОДАВАТЕЛЬ НА ЭКЗАМЕНЕ: ВРОДЕ ГОТОВИЛСЯ, ВСЕ ПРАВИЛЬНО РАССКАЗАЛ, А ОНА ТЕБЯ — ХОП! — И НА КАКОЙ-ТО МЕЛОЧИ ПОДЛОВИЛА.

Уроки жизни

Чем больше человек хочет, тем богаче и интереснее его жизнь

ИГОРЬ КОРНЕЛЮК, композитор, певец:

— Мне кажется, что каждый человек, неважно кто он и чем занимается, должен уметь любить. Надо постоянно поддерживать себя в состоянии любви. И это не обязательно любовь мужчины к женщине. Любовь к тому, что ты делаешь, к месту, в котором живешь. Нужно любить так, чтобы тебя переполняло это чувство. Еще нужно хотеть. Периодически у каждого человека наступают депрессии, такое неважное внутреннее состояние. Мне кажется, это самое страшное. Это хуже, чем болезни и одиночество, потому что, если человек хочет выздороветь, у него есть стимул. Хотеть — это самое главное в жизни. Чем больше человек хочет, тем богаче и интереснее его жизнь. Пока у человека есть желания, он живет.

С женой Мариной

Укрепляем сосуды

На каждый день

ЧТО ПОМОЖЕТ УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ?

1 **Умеренные тренировки.** Когда мы ходим или катаемся на коньках, вены на ногах сжимаются и разжимаются под воздействием мышц. Это лучшая профилактика варикозной болезни. В крови становится меньше сгустков. Она быстрее очищается от холестерина и токсинов.

2 **Контрастный душ.** Чередование теплой и прохладной воды — прекрасная тренировка для всей сердечно-сосудистой системы. Она хорошо готовит сосуды к возможным нагрузкам в будущем и к тому же бодрит.

3 **Послеобеденный сон.** Всего полчаса дневного сна уменьшает вероятность атеросклероза аж на 30%. Поэтому в странах Средиземноморья у людей реже бывают проблемы с сосудами. Сиеста в разгар жары дает возможность ненадолго прикорнуть. В России необходимо хорошо высыпаться ночью. 7-8 часов здорового сна помогут противостоять стрессам и уменьшат риск для сосудов.

4 **Баня.** Если сосуды здоровы, посещать парную полезно. Перепады температуры закаляют вены и артерии. Однако когда проблемы с сердечно-сосудистой системой уже дали себя знать, банные процедуры могут оказаться слишком большой нагрузкой и навредить. Посещать ли парную — решайте с врачом.

5 **Массаж.** Он помогает раскрыть капилляры, которые по тем или иным причинам плохо работают. Благодаря этому правильно распределяется нагрузка на всю сосудистую систему, а органы лучше снабжаются кровью и кислородом.

В. Н. Крутилина, сосудистый хирург, врач высшей категории

На приёме у гастроэнтеролога — **Авторитеты дают советы**

Желудок будет в порядке!

ПИТАТЬСЯ ВОВРЕМЯ НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ

Работаю посменно. В рабочие дни удается поесть всего 1-2 раза в день. После еды нередко возникает тяжесть в желудке, иногда бывает изжога. Понимаю, что нужно есть часто и понемногу, но на это нет времени. Какие таблетки лучше купить, чтобы носить с собой?

Т. Семенова, Омск

Сейчас в аптеках появились новые шипучие таблетки «Гастрофект», уменьшающие неприятные ощущения после переедания. Они продаются без рецепта врача и практически не имеют побочных эффектов и противопоказаний. Возможно, этих таблеток вам будет достаточно. Кроме того, имеет смысл купить «Мотилиум» (домперидон). Он ускоряет продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, уменьшает чувство тяжести в желудке и предупреждает появление изжоги.

ГАСТРОДУОДЕНИТ И ГОРМОНЫ: ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?

Мне поставили диагноз гастродуоденит. Я не лечилась. Просто перестала принимать противозачаточные таблетки «Регулон». И все, что беспокоило, — тошнота, сильные боли, неприятный привкус во рту, — прошло. Сейчас опять хочу принимать эти таблетки. Есть связь между этим заболеванием и гормональными таблетками?

Елена, Ставропольский край

Вам нельзя возобновлять прием гормональных таблеток до тех пор, пока не вылечите гастрит, на фоне которого развилось заболевание. Неприятные симптомы вернутся. Рекомендуем вам пройти УЗИ и еще раз посетить гастроэнтеролога.

ОТ ГАСТРИТА ПОМОЖЕТ КАПУСТА

У меня хронический гастрит. Подруга говорит, что хорошее средство при моей болезни — капустный сок натощак. Действительно ли это так? А то не хочется просто так пить эту гадость...

Ольга Н., Ростовская обл.

Конечно, ни вкусом, ни ароматом этот продукт не блещет, зато у него есть другие достоинства. Свежевыжатый капустный сок — очень эффективное средство при проблемах с пищеварением. Особенно полезен сок капусты тем, кто хочет похудеть и почистить организм. А еще он нужен при запорах, хроническом гастрите с пониженной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и селезенки.

Принимать его нужно по 1-2 стакана 2-3 раза в день за час до еды в теплом виде. И ни в коем случае не солить — иначе он станет вредным. Только будьте готовы к тому, что капуста приводит к повышенному газообразованию. Чтобы лечение этим соком было более приятным, его можно смешать с другими овощными соками, например с огуречным, свекольным и морковным. Выпивая 0,5 л такой смеси ежедневно, вы окажете большую услугу своему организму.

Н. С. Гладкова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ищем причину

Трудно глотать даже слюну...

Для Г. И. Зайцевой из Красноярска, автора письма «Не могу проглотить даже собственную слюну» («Айболит» №21 за 2013 г.), и других читателей «Айболита», у которых такая же проблема.

Мы редко задумываемся над тем, как дышим и глотаем. У здоровых людей организм автоматически координирует глотание и дыхание. Хотя человек и то, и другое делает через рот, то, что он проглатывает, не идет в легкие, а воздух, который вдохнул, не попадает в желудок. Если бы такое произошло, в первом случае человек бы задохнулся, а во втором растянул бы желудок и разорвал его... Что же происходит, когда становится трудно проглотить не то что пищу — собственную слюну?

Трудности с глотанием могут быть при повреждении нервов, управляющих процессом, или если есть изменения в сосудистой системе, например, после инсульта. Мышцы могут стать слабыми при миастении. Пищевод может быть пережат опухолью или инфицирован грибком, из-за чего глотание станет болезненным и затрудненным. Еще одна причина — аутоиммунное заболевание склеродермия. Она делает пищевод жестким, негибким, и он не в состоянии нормально протолкнуть пищу в желудок. Но чаще всего трудности с глотанием вызывает острая инфекция горла, при которой боль и отек мешают глотать.

Чтобы определить причину, ваш лечащий врач может предложить сделать специальные анализы и рентген. Но вы поможете ему ускорить постановку диагноза, если сообщите о следующем.

* Если затруднения возникают в самом начале глотания, причину надо искать в зеве (область, идущая от задней части языка до начала пищевода). Такие же симптомы возникают при острой стрептококковой ангине, тонзиллите, гнойнике или грибковой инфекции, а также после инсульта и при полиомиелите. Слабость мышц, например, при миастении, тоже может сделать начало глотания трудным. Увеличенная щитовидная железа, сдавливающая пищевод, вызывает такие же неприятные ощущения.

ПРИ НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ 1 СТ. ЛОЖКУ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ТОМИТЕ В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ 20 МИНУТ. ОТВАР ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

* Если вы начинаете глотать нормально, но потом с трудом проталкиваете пищу дальше вниз, значит, что-то случилось с пищеводом. Он может быть:

а) сужен опухолью в нем самом;

б) сдавлен опухолью снаружи — увеличенными железами или расширенной аортой (главный артериальный сосуд, выходящий из сердца);

в) ослаблен, в результате пищевод просто не проталкивает пищу как положено.

* Если трудно глотать и жидкую, и твердую пищу, значит, в организме присутствует инфекция или опухоль внутри пищевода. Неврологическое заболевание или потеря эластичности пищевода также дадут схожие симптомы.

* Если вы легко справляетесь с твердой пищей, но плохо с жидкостью, то причина не в пищеводе, а в нервах или мышцах глотки.

* Если часть жидкости, которую вы пытаетесь проглотить, вытекает из носа, налицо паралич механизма глотания, вероятнее всего, из-за инсульта.

* Если твердую пищу проглотить тяжело, а с жидкой проблем нет, тогда сам пищевод или область вокруг него блокированы опухолью.

* Если глотка суживается, когда нервничаете, и вам становится трудно глотать или постоянно чувствуете комок в горле, а полное обследование ничего не обнаружило, у вас эмоциональное расстройство — истерический шар. Такое гораздо чаще случается у женщин, чем у мужчин.

* Чем больше времени проходит после того, как вы заглотнули, до появления трудности или дискомфорта, тем ниже расположена причина проблемы. Например, если в течение первых 15 секунд все в порядке, а потом возникает чувство закупорки, значит, нижняя часть пищевода, около желудка, блокирована или у вас грыжа диафрагмы, при которой пища забрасывается из желудка обратно в пищевод.

ПРИ УВЕЛИЧЕННОЙ ЩИТОВИДКЕ 3 ИНЖИРА ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА НА 6 ЧАСОВ И ПЕЙТЕ ПО 0,5 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ. ПЕРВУЮ ПОРЦИЮ УТРОМ НАТОЩАК, А ПОТОМ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕД ЕДОЙ. ЯГОДЫ СЪЕШЬТЕ.

* Если в течение двух недель или месяцев глотать становится все труднее, возможен рак пищевода.

* Если затруднение глотания то появляется, то пропадает или оно постоянно, вероятно нервное расстройство или спазм.

* Если глотать легче, когда голова откинута назад, проблема в зеве, а не в пищеводе. Посмотрите на него сами, открыв рот.

* Когда глотать не только трудно, но и больно, причиной может быть забрасывание кислоты из желудка в пищевод (эзофагит), спазм. А если на задней поверхности глотки имеется язва или царапина, не проглотили ли вы рыбную или куриную косточку? Она могла ободрать слизистую пищевода.

* Срыгиваете пищу через минуты или часы после еды, особенно в лежачем положении? Значит, ваш пищевод или потерял эластичность, или в нем имеется дивертикул — мешочек в его стенке. Пища, которую вы глотаете, наполняет дивертикул, и вы вынуждены срыгивать, чтобы облегчить свое состояние. Если причина в этом, изо рта постоянно неприятно пахнет — это пища разлагается в мешочке.

* Если за недели или месяцы до того, как начались трудности с глотанием, охрип голос, значит, расстройство поразило голосовые связки. Если наоборот, то есть охриплость возникла после трудностей с глотанием, это может свидетельствовать о раке пищевода, опухоль давит на нерв, контролирующий голосовые связки. Такие же симптомы характерны для расширения аорты в груди.

* Вам трудно не только глотать, но и ходить? Это говорит об общем заболевании — амиотрофическом боковом склерозе, миастении или каком-то расстройстве головного мозга.

* Если на шее имеется припухлость, значит, на пищевод давит увеличенная щитовидная железа.

* Если пальцы болят в холодной воде и кроме того стало трудно глотать, можно предположить наличие аутоиммунного заболевания склеродермии.

Расстройство глотания требует тщательного обследования, причем в короткие сроки.

С. В. Каратаева, терапевт, кандидат медицинских наук

Сам себе доктор

УКРОПНОЕ СЕМЯ ПОНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ

При начальной стадии гипертонии разотрите в порошок 2 ст. ложки укропного семени, залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды от 3 до 5 раз в день. Курс лечения — 2 месяца.

КОРНИ ХРЕНА ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Смешайте до получения однородной массы 1/2 стакана корней хрена, пропущенных через мясорубку, 1/2 стакана тертого сырого картофеля и 1 ст. ложку меда. Смажьте больное место растительным маслом, нанесите мазь на бинт, сложенный вдвое, ровным слоем в 1,5 см и приложите в виде компресса. Через час снимите. Будет печь, но нужно потерпеть. Для выздоровления достаточно трех таких ежедневных процедур.

НАСТОЙКА ИЗ ШИПОВНИКА ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Пол-литровую банку на 2/3 заполните плодами шиповника, доверху залейте водкой и настаивайте 2 недели, ежедневно взбалтывая. Затем процедите и принимайте по такой схеме: начните с 5 капель, каждый день увеличивая дозу на 5 капель, доведя таким образом до 100 капель в день, после чего каждый день уменьшайте дозу на 5 капель. Это курс лечения.

Такой случай

Операции мужа по моему спасению напрягают

Специфичными кошмарами страдает мой муж. Они у него, как правило, двух сортов: во сне он либо воюет, либо меня спасает.

Против его войнушек ничего не имею. Тем более что он обязательно всех побеждает судя по его заливистому смеху. А вот операции по моему спасению порядком напрягают. Чего только со мною не приключается в мужниных боевиках: я уже и тонула, и горела, и на краю окна небоскреба висела, уцепившись руками за раму; и расстреливали меня, и в заложницы брали, и грузовиком давили, и в лесу вешали как известную партизанку. Что-то многовато, по-моему, приключений для одной женщины. И потом, не может же мне так постоянно фартить. А вдруг меня спасти в очередной раз не успеют? Надоело уже каждую ночь жизнью рисковать.

Ольга, Ставропольский край

Чем зажевать истерику?

ИСТЕРИКА — ЭТО НЕ ТОЛЬКО БЕСПРИЧИННЫЕ СЛЕЗЫ, ВНЕЗАПНЫЕ ВСПЫШКИ ГНЕВА.

Если у вас все сыплется из рук, если вы по сто раз проверяете, закрыли дверь или нет, нервно качаете ногой, щелкаете авторучкой, кусаете губы — это тоже истерика. Если три раза с возрастающим накалом повторить: «Мне нечего надеть!» или «Ну где же этот автобус?», то вас легко примут за истеричку. Для закрепления мнения сломайте зонт об колено или выдерните из себя клок волос.

Чтобы успокоиться, многие предпочитают зажевать истеризм чем-нибудь сладким, а еще лучше выпить для храбрости. Запомните: кофе, шоколад, тортики, мороженое и спиртное способны только на короткое время утихомирить волнение, через несколько минут оно вернется новой волной. Присутствие духа помогут вернуть сложные углеводы. Они содержатся в кукурузе, кураге, вишне, макаронных изделиях из твердых сортов пшеницы. Если вы изводите себя мыслями о том, почему он не позвонил, не подарил цветы, был холоден или вообще не приехал, то бегите в магазин за тыквой. Во-первых, бежать с тыквой и страдать тяжело. Во-вторых, кусочек запеченной тыквы поднимет ваш эмоциональный настрой и повысит уверенность в себе. Отваренную тыкву измельчите в блендере, добавьте 1 ст. ложку меда, можно разбавить молоком. Этот горячий вкусный коктейль поможет быть в тонусе и обрести потрясающий светящийся цвет кожи.

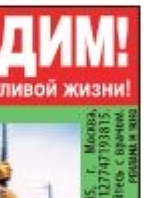
Н. В. Уварова, терапевт, врач высшей категории

ЕСЛИ ВЫ ИЗВОДИТЕ СЕБЯ ГРУСТНЫМИ МЫСЛЯМИ, БЕГИТЕ В МАГАЗИН ЗА ТЫКВОЙ. БЕЖАТЬ С НЕЙ И СТРАДАТЬ ТЯЖЕЛО. А КУСОЧЕК ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ ПОДНИМЕТ ВАШ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ И ПОВЫСИТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

От опрелостей

● 200 г дубовой коры залейте 2 л воды, варите 20 минут, настаивайте 3 часа, процедите, добавьте еще 2 л кипяченой воды. Используйте полученный отвар для ванночек и обмываний.

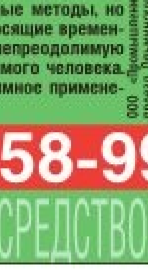
● Чтобы облегчить боль и раздражение, смазывайте опрелости растительным, оливковым, подсолнечным, облепиховым маслом, хорошо прокипяченным на водяной бане. Процедуру проводите не менее 2 раз в сутки.



● Обмойте пораженные места слабым раствором йода: 1-2 капли на 1 стакан воды. Кожу аккуратно промокните мягкой хлопчатобумажной тканью, затем оставьте проблемные места на открытом воздухе (ничего не надевайте, ничем не закрывайте) на 15-20 минут и припудрите тальком, детской присыпкой или сухой гречневой мукой, просеянной через сито.

АЛКОГОЛИЗМ ПОБЕДИМ!
Обратитесь к нам, и вы вернетесь к спокойной, счастливой жизни!

Всем, кто, как и я, живет с этой бедой! Всем, у кого в обличьи когда-то любимого и дорогого человека проживает чужое существо, страшное и непонятное! Вспомните, ОН таким не был – он таким стал! Если сейчас и Вы отвернетесь от когда-то родного человека, НИКОГДА ему не подняться!!! Да – тяжело, да – страшно, да - хочется бежать, потому что устали! ОГЛЯНИТЕСЬ! У него никого больше нет кроме вас! ЗНАЙТЕ, ВЫ – последняя ниточка, связующая его с внешним миром! Ему еще можно помочь! Не отчаивайтесь, вы многое перепробовали, но, может быть, ВЫ НЕ ТАМ ИСКАЛИ?



Алкоголика невозможно насильно вылечить. Есть разные методы, но это всего лишь чей-то бизнес на ваших проблемах, приносящие временный результат. Препарат «Барьер» поможет блокировать непреодолимую тягу к алкоголю и восстановить нервную систему зависимого человека. Отличные и долговременные результаты дает его анонимное применение! «Барьер» помог уже многим, поможет и ВАМ!

ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815. БАД. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. СГР RU.77.99.11.003.Е.005690.03.12

тел. 8-800-100-58-99
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Лекарства от природы

КРАПИВНО–ОРЕХОВЫЙ МЁД ДЛЯ ЖЕНЩИН

Измельчите на кофемолке равное количество сухих листьев грецкого ореха и крапивы и хорошо перемешайте. 4 ст. ложки порошка размешайте с 0,5 кг подогретого жидкого меда и на ночь смесь поставьте в холодильник. После этого принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день. Этот крапивно-ореховый мед рассасывает любые затвердения в груди и укрепляет иммунитет.

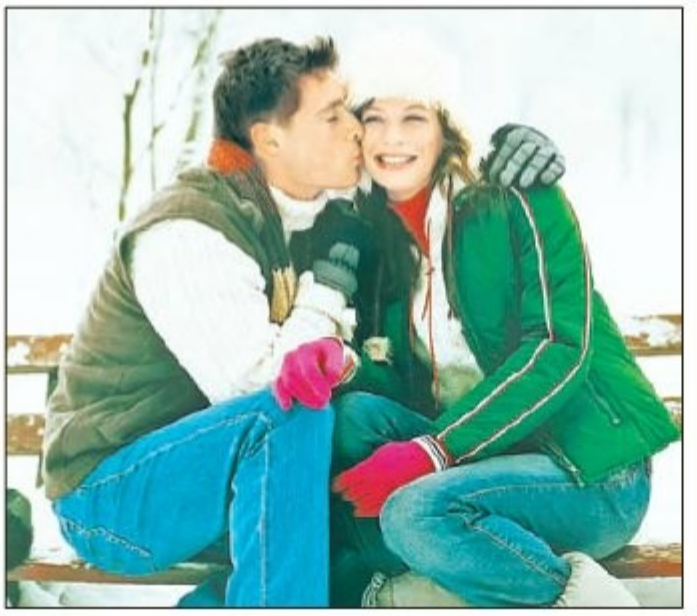
ПРИ БОЛЕЗНЕННОМ МОЧЕИСПУСКАНИИ

Истолките в порошок семена огурца. 2 чайн. ложки заварите 1 стаканом кипятка, нагревайте на маленьком огне 15 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

КЛЮКВЕННЫЙ СОК ДЛЯ МУЖЧИН

Чтобы избавить женщину от повторной молочницы, мужчина тоже должен лечиться. Если дрожжевые бактерии находятся только на поверхности, а не в уретре, оба партнера могут тщательно подмыться после (а лучше и до начала) полового акта, используя раствор из 1 ст. ложки уксуса и 2 стаканов теплой воды. Если же дрожжевые бактерии молочницы находятся внутри, мужчина должен выпивать по 3/4 стакана клюквенного сока 3 раза в день или принимать по 1 ст. ложке меда, разведенного в 1 стакане горячей воды, 2 раза в день.

ЖЕНЩИНА В СЕМЬЕ — КАК ПЕРЕВОДЧИК: ТОЛЬКО ОНА ПОНИМАЕТ И ПЬЯНЫЙ БРЕД, И ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ.



Застудили мочевой пузырь?

* 1 ст. ложку полыни обыкновенной залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, настаивайте 30 минут. Добавьте 100 г ржаной муки — получается жидкое тесто. Обложите им область мочевого пузыря, полежите, пока оно не засохнет, затем смойте. Делайте так 1-2 дня.

* Смешайте 300 г измельченного лука, 100 г меда и 600 мл белого сухого вина. Настаивайте 2 суток, часто помешивая. Процедите и принимайте по 3 ст. ложки в день до еды.

* Измельчите 3 головки чеснока, залейте 300 г белого сухого вина и варите 15 минут. Остудите и принимайте по 1 ст. ложке перед сном.

* 3 ст. ложки семян огурца и 1 ст. ложку листьев или семян фенхеля залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа. Разделите на 3 части и пейте до еды — это дневная норма. Курс лечения — 5 дней.

Для вас, мусью

Перед ночью любви: вместо «Виагры»

Для повышения половой функции 1 чайн. ложку с горкой толченых семян крапивы разотрите с 1 ст. ложкой меда и 100 мл сухого виноградного вина. Выпейте утром натощак перед едой. Свежую порцию — перед сном. Или 5 ст. ложек семян крапивы залейте 0,5 л сухого виноградного вина. Кипятите 5 минут на слабом огне на водяной бане, настаивайте до полного остывания, процедите и пейте по 50 мл перед сном.

При импотенции 50 г зеленого чая (без добавок) залейте 1 л водки, добавьте 200 г сахара-рафинада. Настаивайте в холодильнике неделю, постоянно встряхивая банку. Пейте по 50 мл 3-4 раза в день перед едой. Этого количества лекарства хватит на неделю. Настойку готовьте только на 1 неделю — при длительном хранении она теряет свои лечебные свойства.

Вместо «Виагры». Смешайте 50 мл сока свеклы, 2 ст. ложки кагора и 2 ст. ложки очищенных и толченых кедровых орешков. Вскипятите 1 стакан молока, остудите и влейте в смесь. Выпейте мелкими глотками перед ночью любви — поможет лучше «Виагры».

При слабой активности сперматозоидов 1 кг нарезанного репчатого лука (только не синего) залейте 0,5 л водки, настаивайте неделю в прохладном месте, процедите. Пейте по 1 чайн. ложке, разведя в 50 мл воды, 3-4 раза в день до еды в течение недели, затем на неделю сделайте перерыв.

При аденоме предстательной железы высушенные перья зеленого лука и майские листья березы (сухие) смешайте в равных частях, предварительно их измельчив. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л крутого кипятка и настаивайте 1 час, укутав, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день, желательно в первой половине дня: утром и в обед. Одновременно принимайте по 1/2 чайн. ложки цветочной пыльцы.

* 100 г сухой измельченной осиновой коры залейте 1 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите, остаток отожмите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — месяц. Обычно улучшение наступает после первого курса, но в случае необходимости через месяц курс можно повторить.

Вы просили рассказать — Авторитеты дают советы

Не хотите ребёнка — «родите» миому

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Бытует мнение, что, если женщина не рожает детей, она «рожает» миому. Это верно, потому что чем дольше женщина отказывается от материнства, используя любые методы (контрацепцию, аборты), тем выше риск заполучить миому матки.

Миома — это доброкачественная опухоль матки, но она может доставлять много неприятностей женщине: вызывать нарушения цикла, боли в животе, бесплодие, угрозу выкидыша и преждевременные роды.

Считается, что миома появляется из-за гормональных сбоев. Многие винят неудачную наследственность: есть семьи, в которых все женщины из поколения в поколение страдают доброкачественными опухолями матки. Часто миома возникает у полных дам, при нарушениях менструального цикла и заболеваниях молочных желез — мастопатии. Больше шансов заболеть у женщин, которые ведут сидячий образ жизни, мало двигаются, особенно если работа ответственная и нервная. Воспалительные заболевания также могут влиять на появление миомы. Другой немаловажный факт — отсутствие нормальной половой жизни.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

У большинства женщин миомы бывают небольших размеров. Такие опухоли особых неудобств не доставляют и здоровью не грозят.

У меня уже 2 года менопауза. Есть миома матки, но она не беспокоит. Слышала, что во время климакса миомы рассасываются сами собой. Так ли это?

А. Д. Иванова, Нижний Новгород

Симптомы зависят от величины и расположения миомы. Если миома или даже множество узлов выросли на поверхности тела матки, поначалу жалоб может и не быть. Но как только миома увеличивается, она начинает сдавливать мочевой пузырь, прямую кишку, вызывая частое мочеиспускание, запоры, тянущие боли и тяжесть внизу живота, нарушения менструального цикла.

При миоме 1 ст. ложку сухой травы резак залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и пейте по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Большие миомы приводят к обильным, болезненным месячным. Начинают беспокоить периодические боли в животе. Но особенно неприятно, когда возникают проблемы с мочевым пузырем: недержание мочи, ложные позывы... Деликатная проблема приводит к трудностям в общении: нередко женщины становятся замкнутыми, избегают выходов в люди, приходится даже менять работу.

Если растущая миома выходит за пределы малого таза, женщина может сама прощупать ее рукой. Отдельные узлы имеют ножку — узкие у основания, они способны перекручиваться и ущемляться. Это очень опасно. Если нарушение венозного оттока опухоли происходит очень быстро, сопровождается резкими болями в животе, повышением температуры, требуется срочная операция.

Узлы миомы, которые располагаются между мышцами и вдаются в полость матки, часто нарушают менструальный цикл — месячные становятся болезненными, длятся 7 и более дней. Иногда и после менструации еще долго продолжаются мажущие кровяные выделения. В конце концов у женщины развивается анемия, что отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности.

Узлы, растущие непосредственно в полости матки, практически всегда вызывают обильные маточные кровотечения, которые угрожают жизни пациентки и требуют хирургического вмешательства.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Любую болезнь проще предупредить, чем лечить. Это относится и к миоме. Вовремя обследоваться при неполадках в цикле, следить за своим весом и заниматься физкультурой — это не так трудно. Ну а если миома уже появилась, тогда остается один выход — всерьез заняться лечением. Впрочем, совсем небольшие опухоли, не доставляющие женщине каких-либо неудобств, можно даже на некоторое время оставить в покое. Однако это не значит пустить дело на самотек. Таким женщинам рекомендуется регулярно (по крайней мере 1 раз в полгода) проходить ультразвуковое обследование, желательно в одни и те же дни цикла: дело в том, что миома может меняться в размерах в зависимости от того, в какой день проведено обследование.

Если миома начала расти или заявляет о себе как-то иначе, обычно врачи назначают гормональные препараты. Дополнением могут послужить витамины и травяные сборы. Если же все эти методы оказываются неэффективными, то приходится прибегать к хирургическому вмешательству по удалению опухоли.

В последнее время появился новый метод лечения — эмболизация маточных артерий. Заключается он в том, что через специальное устройство в просвет сосуда, питающего миому, вводятся особые частицы, в результате чего кровоснабжение опухоли нарушается. В итоге опухоль уменьшается в размерах и исчезает.

Другой вариант — удаление узлов опухоли, т. е. миомэктомия. При этом удаляется собственно опухоль — ткань матки остается практически нетронутой. У женщины сохраняется возможность забеременеть, а в дальнейшем и выносить ребенка.

При миоме матки нужно осматриваться у гинеколога 2 раза в год и сравнивать размеры узла по данным УЗИ.

З. И. Ващенкина, гинеколог, врач высшей категории

ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА МИОМА МОЖЕТ РАССАСЫВАТЬСЯ САМА СОБОЙ. НО ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА (НАПРИМЕР, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ПРИБАВИТ В ВЕСЕ, ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СТРЕССЕ) УЗЕЛ МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬСЯ. ТОГДА НЕОБХОДИМО ПРОВЕСТИ ОПЕРАЦИЮ.

Прошло 25 лет, а у меня и намёка нет на миому

АЙБОЛИТ

В молодости у меня была довольно большая миома (8-9 недель). Избавиться от нее мне помог такой рецепт. Я смешала по 3 части пустырника и бессмертника, по 2 части ягод боярышника и зверобоя, по 1 части коры крушины, ромашки и календулы. С вечера 1 ст. ложку сбора залила в термосе 500 мл кипятка и настаивала ночь. Пила по 200 мл 2 раза в день за час до еды в течение 3 месяцев. После этого прошла обследование, и оно показало, что миома практически исчезла. Я продолжила пить эти травы, пока анализы не показали, что я здорова. С тех пор уже прошло 25 лет, а у меня и намека не было на миому. При необходимости можно сделать в лечении перерыв на 2 недели и повторить курс.

О. В. Зуева, Московская обл.

Мифы и реальность

Кесарево сечение

НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ — БЫСТРЫЙ И ЛЕГКИЙ СПОСОБ РОДИТЬ РЕБЕНКА. ДА И ОПЕРАЦИЯ БЕЗОПАСНАЯ. ТАК СЧИТАЮТ МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ. А НА САМОМ ДЕЛЕ...

МИФ 1. Кесарево сечение, как правило, осложняется воспалительным процессом.

При хирургическом вмешательстве стерильность более высокая, чем при естественных родах. Для исключения воспаления иногда проводится профилактическая антибиотикотерапия: специальный препарат вводят во время операции и повторно через 12 часов после нее. Этого в большинстве случаев вполне достаточно, чтобы заживление прошло без осложнений.

МИФ 2. После операции несколько дней нельзя вставать, а также кормить ребенка грудью.

За выходом мамы из наркоза обязательно наблюдает анестезиолог. В этот период возможны неприятные ощущения — тошнота, озноб, головокружение. Если плановая операция проводилась утром, то к вечеру уже разрешают вставать и ходить. Как правило, уже на вторые сутки маму переводят в отделение, где она может находиться с малышом.

МИФ 3. Второго ребенка можно родить только путем кесарева сечения.

При нормальном состоянии рубца через 2-3 года вполне возможны естественные роды.

МИФ 4. После операции в груди не будет молока, а если и будет, то очень мало.

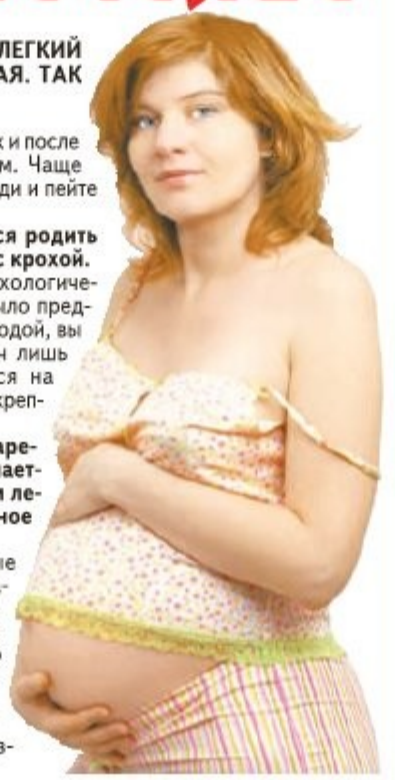
На количество грудного молока кесарево сечение никак не влияет. Оно прибывает точно так же, как и после родов естественным путем. Чаще прикладывайте кроху к груди и пейте специальные чаи.

МИФ 5. Если не удается родить самой, то теряется связь с крохой.

Это исключительно психологический настрой. Все, что было предначертано вам природой, вы выполнили, врач лишь помог появиться на свет здоровому и крепкому малышу.

МИФ 6. Кесарево сечение делается под наркозом, и потом лекарства попадают в грудное молоко.

Все препараты, которые во время операции попадают в организм мамы, выводятся из него уже через несколько часов. Молоко появляется через сутки (как и при естественных родах), и кормить малыша можно совершенно безбоязненно.



Думай, думай

* Дети, рожденные с помощью кесарева сечения, чаще страдают ожирением. Возможно, операция влияет на состав кишечной флоры, а это, в свою очередь, на переваривание пищи.

* У недоношенных детей, родившихся с помощью кесарева сечения, на 30% повышается риск серьезных проблем с дыханием. Эту операцию нужно делать только в крайнем случае, когда речь идет о жизни матери и ребенка.

* Сейчас кесарево сечение делают каждой третьей женщине. Чаще всего на этом настаивают сами роженицы. К сожалению, женщины не задумываются о своем здоровье и здоровье малыша.

На приёме у гинеколога

УДАЛИЛИ ОДНУ ТРУБУ. МОГУ Я ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ?

Мне 24 года, детей нет. В 2010 году мне удалили одну маточную трубу, а теперь во второй постоянно воспаление и скапливается жидкость. Часто лечусь. Возможна ли в моем случае беременность?

Ольга, Астраханская обл.

Беременность возможна. Вам надо дважды в год проходить плановое противовоспалительное и общеукрепляющее лечение, обследоваться на скрытые инфекции (хламидии, микоплазмы, уреаплазмы), а также сделать гистеросальпингографию (исследование проходимости маточных труб).

СДАЛА АНАЛИЗЫ НА ИНФЕКЦИИ, НАШЛИ УРЕАПЛАЗМУ

Планируя беременность, я сдала анализы на инфекции, и оказалось, что у меня присутствует уреаплазма, хотя никаких проявлений ее я у себя не замечала. Мужа также ничего не беспокоит. Нужно ли нам с мужем пройти курс лечения перед беременностью?

Екатерина Н., Саратов

Да, обязательно. Уреаплазма часто выявляется при бактериальном вагинозе. Во время беременности иммунитет ослаблен, а уреаплазма может спровоцировать ряд осложнений, таких как пиелонефрит, угрозу прерывания, хроническую фетоплацентарную недостаточность и, как следствие, задержку внутриутробного развития плода. Что касается вашего мужа, то, если у него иммунитет в норме, уреаплазма ему не грозит.

ТОЛЬКО ПРОЛАКТИН ПОВЫШЕН...

Планирую беременность. Сдала кровь на гормоны, все показатели в норме, только пролактин повышен — 626 мЕд/л (норма 109-557).

Анна, Воронеж

Повышенный уровень пролактина в крови может мешать наступлению беременности. Сдайте анализ еще 2 раза с 4-го по 7-й дни цикла. Если цифры останутся высокими, необходимо провести дообследование (МРТ турецкого седла) и пройти соответствующее лечение в зависимости от ситуации и результата обследования.

У НАС В ДОМЕ ЖИВУТ ДВЕ КОШКИ...

У нас в доме живут две кошки. Мы с мужем планируем зачатие ребенка, но я слышала, что во время беременности опасно держать домашних животных, особенно кошек. Как мне быть? Не хочу расставаться с любимыми животными.

Ирина М., Мурманск

Кошки могут быть источником такой инфекции, как токсоплазма, но это бывает нечасто. Если есть сомнения, проверьте кошек на наличие у них этой инфекции. В остальном проблем не будет. Домашние любимцы помогут сохранить гармонию в семье.

В. Н. Ухватова, гинеколог, врач высшей категории

ЗА ДВУМЯ ЖЕНЩИНАМИ ПОГОНИШЬСЯ — ОТ ДВУХ ПОТОМ БЕГАТЬ БУДЕШЬ!

Лечили ангину свёклой

У моей дочки в детстве часто воспалялись гланды, и я начала лечить ее народными средствами. Красную свеклу натирала на мелкой терке, заливала ее кипятком в соотношении 1:1, накрывала крышкой и настаивала 6 часов. Этим настоем дочка полоскала горло каждые 2 часа. Для усиления эффекта можно добавить 1 ст. ложку 6%-ного уксуса. Сейчас моей дочке уже 20 лет, и операции удалось избежать.

А. Н. Шапошникова, Воронеж

Сок жёлтого огурца спас сына от желтухи

Когда сыну было 6 лет, он заболел желтухой. Его положили в больницу, но лечение шло медленно. Выручила соседка по даче. Она велела взять желтый огурец, помыть, но не чистить и натереть на терке. Затем отжать сок и давать сыну по 200 мл в день. Стали мы возить огуречный сок в больницу, и через 2 недели ребенка выписали. Надеюсь, что мой рецепт еще кому-нибудь поможет.

О. Н. Кутилова, Ярославская обл.

Заострила спичку и, окунув её в зелёнку, провела по векам

Когда моей дочке было 7 лет, у нее появилась болезнь век — блефарит и блефароконъюнктивит. Избавиться от этой напасти нам помогла обычная зеленка. Я заострила спичку и, окунув ее в зеленку, очень аккуратно провела по векам, не попадая в глаз. Процедуру делала на ночь. Утром промывала дочке глаза теплой водой и снова наносила зеленку на веки. Так делала 2 раза в день.

И. Н. Голенева, Волгоградская обл.

Китайцы помогут — *Авось пригодится*

И родится у Вас сын!

Нам с мужем очень-очень нужен сынишка. Пожалуйста, подскажите, что для этого сделать?

Алла, Московская обл.

Диета для зачатия дочери

Накануне зачатия надо насытить организм кальцием и магнием. Они в большом количестве содержатся в свежей зелени и молочных продуктах. Желая зачать девочку, ешьте как можно меньше свинины, говядины, телятины и баранины. Ограничьте употребление картофеля, консервированных овощей, капусты, кабачков, сырых томатов, шпината, белой фасоли, ревеня, чечевицы, грибов. Откажитесь полностью от колбасы, ветчины, соленостей и копченостей.

Налегайте на баклажаны, перец, огурцы, свеклу, морковь, спаржу, кресс-салат, салат латук, горошек, зеленые бобы.

Фрукты, необходимые для зачатия девочки, — лимоны, грейпфруты, яблоки, груши, клубника, малина, арбузы, айва, ананасы, манго. Не нужно употреблять апельсины, бананы, дыни, абрикосы, сливу, черешню, смородину. Из молочных продуктов рекомендуются молоко, творог, сметана и сливочные сырки. Из напитков разрешаются соки из перечисленных выше фруктов и ягод, а также чай, какао, минеральная вода с повышенным содержанием кальция. Из мучного можно есть хлеб и домашнюю выпечку без дрожжей и без соли, это значит, что хлебобулочные изделия промышленного производства исключаются.

Диета для зачатия сына

За 1-2 месяца до зачатия налегайте на мясо, рыбу, белок, печенье, бисквиты, рис, манку, картошку, грибы, все соленое и острое; на свежие фрукты, особенно бананы, финики, абрикосы, апельсины, персики, черешню; на чернослив, сушеные абрикосы, финики и черный шоколад. Из напитков отдайте предпочтение чаю, кофе и фруктовым сокам.

Полностью исключите из рациона молоко и молочные напитки, минеральную воду с большим содержанием кальция, морепродукты, капусту и зеленый салат, блины, оладьи, какао, орехи, молочный шоколад, сливочное мороженое.

Согласно китайскому календарю, разработанному в глубокой древности, достаточно знать всего две вещи: месяц зачатия (по вертикали) и возраст матери (по горизонтали). Если на пересечении этих двух показателей у вас стоит буква М — будет мальчик, Д — ждите девочку.

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Январь	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д
Февраль	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	Д	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М
Март	Д	М	Д	Д	М	Д	М	М	М	Д	М	Д	Д	М	М	М	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Алрель	М	Д	М	Д	Д	М	М	Д	Д	М	Д	Д	Д	Д	Д	М	Д	М	Д	М	М	М	М	Д	М	Д	М	Д
Май	М	Д	М	Д	М	М	Д	Д	Д	Д	Д	М	Д	Д	Д	Д	Д	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	М	Д
Июнь	М	М	М	Д	Д	Д	М	М	М	Д	Д	М	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	М	Д	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Июль	М	М	М	Д	Д	М	М	Д	Д	М	М	М	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М
Август	М	М	М	Д	М	Д	Д	М	М	М	М	М	Д	Д	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д
Сентябрь	М	М	М	Д	Д	М	Д	М	Д	М	М	М	Д	Д	Д	Д	Д	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М
Октябрь	М	М	Д	Д	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д
Ноябрь	М	Д	М	Д	Д	М	Д	М	Д	Д	Д	Д	М	Д	Д	Д	М	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М
Декабрь	М	Д	М	Д	Д	Д	Д	М	Д	М	Д	Д	М	М	М	М	М	М	М	М	Д	Д	Д	М	Д	М	Д	М

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Пихнула свою свекровь плечом, она ударила меня по шее, тогда я двинула её локтем...

Первый раз вышла замуж в 19 лет. Жили у свекрови со свекром в двушке. Помню, восторженно рассказывала родителям, как хорошо жить с ними, какая прекрасная свекровь. Уже тогда мои родители качали головами и советовали найти свое жилье, даже готовы были оплачивать половину. Но нам было удобно. Мы даже подружились с моей второй мамой, пока не родилась дочь. Когда ребенок ночью плакал, свекровь на правах хозяйки могла влететь в нашу комнату и, выхватив у меня из рук дочь, сказать: «Ты неправильно качаешь!»

Однажды, когда я кормила ребенка, свекровь зашла и спросила: «У тебя соски-то нормальные? А то мне кажется, что ребенок не наедается — и оголила свою грудь. — Вот видишь, у меня какие неудобные. Мои не наедались...»

Дальше — больше: не тем кормишь, не так варишь яйца, печенку для жарки надо резать толщиной ровно в сантиметр. Я заговорила с мужем хотя бы о комнате в общежитии. А потом умер свекор, уважаемый и любимый мною человек. И начался ад. Свекровь полностью переключилась на меня. Я ревела, а муж говорил, что не может оставить маму. Ну да, при нем-то свекровь была ангелом.

Как-то раз она выходила из комнаты, а я из ванной, случайно задела ее плечом (коридор очень узкий). Свекровь решила, что я на нее напала, шлепнула меня ладонью по спине. Я пихнула ее плечом, она ударила меня по шее, я двинула ее локтем... После этого я поставила мужу ультиматум: или мы съезжаем, или разводимся. Муж сказал, что мне надо потерпеть. Последней каплей стала наша ссора с ним, во время которой влетела свекровь и начала кричать, что жить мне надо на помойке. Я собрала вещи и уехала к своей бабушке, твердо решив, что больше никогда не буду жить со свекровью. Ни с этой, ни со следующей — если снова выйду замуж.

Во второй раз мне повезло. Муж оказался с приданым — двушкой в центре города, где жил вместе с бабушкой. Через год бабушку забрали к себе его родители. Правда, в квартире мужа я даже не прописана и прав никаких не имею, зато живем отдельно. Мама его в гости приходит редко, одно время очень меня боялась, говорила, что у меня при слове «свекровь» искры из глаз летят. Но видимся мы с ней каждый день, потому что я привожу к ней внука на полдня. Общаемся отлично. Рада, что у меня такая идеальная свекровь. Не знаю, чем она занимается и как варит яйца, а она не знает, как я кормила грудью ее внука. И как иногда ору на ее сына.

Р. Б., Саратов

Друзья — для счастья

Не правы те жены, которые не отпускают своих мужей в компанию друзей. Без них, как оказалось, ни один мужчина не чувствует себя по-настоящему счастливым. К такому выводу пришли ученые. Всем мужчинам нужно проводить два дня в неделю в компании друзей. Это дает им возможность ощутить себя счастливыми. Ученые озвучили даже количество друзей, благодаря которому можно повысить уровень мужского счастья, — это 4-5 человек. Когда компания больше, то удовольствие и ощущение счастья меньше.

Такой случай

«ВДРУГ ГОЛАЯ ХОДИШЬ?»

Подходим к дому родителей. Муж остановился, смотрит, есть ли свет в окнах, дома ли они. Подходит соседка с третьего этажа: «Ты что это по окнам шаришь?» — «Да смотрю, вдруг ты голая по квартире ходишь, а шторы закрыть забыла». У той на лице сразу же засияла улыбка. Все-таки как мало нужно, чтобы сделать женщину счастливой.

Ирина, Оренбургская обл.

У ДЕВОЧКИ ДОЛЖНА БЫТЬ МАМА...

Сын подрастает и куда-то уже ходит без родителей. Муж страшно переживает: ребенок потеряется, заблудится... Спрашиваю: «А что ты будешь делать, когда через несколько лет сын не придет ночевать?» Муж, задумчиво: «С ним пойду, у его девочки наверняка должна быть мама». Пара пинков вывела его из задумчивости.

Анна, Московская обл.

ПРИ ВЫБОРЕ МУЖА СПЕШИТЬ НЕЛЬЗЯ

Знакомая учила внучку, что при выборе мужа спешить нельзя. Привела пример: «Представь. Стоишь на остановке, холодно, промерзла, есть хочется, а транспорта все нет и нет. Ты уже отчаялась, и тут подъезжает какая-то развалюшка. Ты в нее садишься и едешь. Радость длится недолго. Вся трясется, пахнет дурно и едете еле-еле. А надо было всего-то еще чуть-чуть подождать. И подошли бы и автобус, и троллейбус, и такси всякие-разные на любой вкус и цвет. Но ты уже в развалюшке».

Лидия В., Воронеж

«ВИДИШЬ, МАЛЬЧИК — ТВОЙ ЖЕНИХ!»

Недавно задумалась, какой я буду свекровью. В поликлинике стою с сыном на руках возле кабинета, чтобы сделать прививку. Рядом стоит женщина с девочкой 9-10 месяцев и говорит своей крохе: «Видишь, Катюша, мальчик — твой жених». Меня даже передернуло. Глаза у невесты маленькие, брови и ресницы отсутствуют, уши торчком, голова треугольной формы. Не понравилась мне она.

Ирина, Тверская обл.

Умные мысли

■ В ЧЕЛОВЕКА ВЛОЖЕНА ПОТРЕБНОСТЬ СЧАСТЬЯ. СТАЛО БЫТЬ, ОНА ЗАКОННА.

Лев Толстой

■ ЕСЛИ УДАЧНО ВЫБЕРЕТЕ ТРУД И ВЛОЖИТЕ В НЕГО ВСЮ ДУШУ, ТО СЧАСТЬЕ САМО ВАС ОТЫЩЕТ.

Константин Ушинский

Думай, думай! Такая история

Пусть сначала женится!

Даже внешне отличаюсь от родни. И мама, и бабушка невысокого роста и обе полные. А я всегда следила за собой, потому что понимала: хочу жить по-другому.

И муж у меня будет не таким, как у сестры: строитель, ходит в грязной одежде, пьет пиво, а жене даже цветов никогда не подарит. В нашем рабочем поселке, может, такие мужики и котируются, но только не для меня.

Еще в школе за мной ухаживал один парень. Хотел, чтобы мы вместе учились, а потом поженились. Представляете, что бы меня ждало! Работа, огород, скотина... Не стала с ним встречаться, хотя домашние в один голос говорили, что он любит меня и я еще пожалею.

Решила искать свою судьбу в другом месте. Уговорила бабушку подарить мне деньги, которые она после продажи дедушкиной квартиры отложила «на смерть». Поехала отдыхать на теплоходе, там познакомилась с парнем. Он из Москвы, веселый, обходительный. По вечерам с ним на танцах так зажигали! Видела, что нравлюсь ему. Он обмолвился, что окончил университет, собирается и дальше учиться. И родители у него образованные люди. Я же не могла признаться, что окончила только школу, работаю в сельском магазине... Поэтому наврала, что учусь в институте. Две недели мы были счастливы. Он просил адрес. Сказала, что сама буду писать. А если хочет, чтобы была с ним, то пусть женится! Он промолчал...

В общем, наши отношения не сложились. Я уехала из дома. Напросилась жить к тетке в большой город. Теперь сплю на кухне, работаю в кафе. Тетка говорит, что надо учиться, но я знаю, что главное для женщины — удачно выйти замуж. Встречалась тут с двумя... Один сильно увлекся, цветочки носил, уговаривал ехать к нему домой в село. Но это не для меня.

В прошлом году наконец познакомилась с подходящим парнем. У него квартира, бизнес, и как мужчина нормальный. Правда, у него уже была семья и он не хочет снова жениться. Встречаемся только тогда, когда ему это нужно и удобно. Предложение делать и не думает. Пробовала устраивать истерики, но он только хлопнул дверью. Любые разговоры о свадьбе вызывают в нем раздражение. Но я же не могу все время жить у тетки и спать на кухне?!

Татьяна, Таганрог, Ростовская обл.

Будьте хорошей тёщей...

* Уважайте выбор дочери. Не настраивайте ее против мужа и не вмешивайтесь в их дела. Если у вас попросили совета или помощи, посоветуйте и помогите, но не более того.
* Не заставляйте зятя полюбить себя. Его отношение к вам сформируется со временем.
* Никогда не унижайте зятя ни в его присутствии, ни в отсутствии.
* Откажитесь от поучений и замечаний.
* Не провоцируйте зятя на скандал, лучше переведите назревающие разногласия в шутку. Учитесь искать компромисс.
* Не отзывайтесь негативно о семье, друзьях и близких зятя.

Знаете ли вы, что...

■ В ЕВРОПЕ ПОМНЯТ СТАРЫЙ АНГЛИЙСКИЙ ЗАКОН: 29 ФЕВРАЛЯ ЖЕНЩИНЫ МОГЛИ САМИ ДЕЛАТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЖЕНИТЬСЯ. ОТКАЗАВШИЙ ДОЛЖЕН БЫЛ ВЫПЛАТИТЬ НЕСОСТОЯВШЕЙСЯ ЖЕНЕ ШТРАФ.

■ ПОЭТ МАЯКОВСКИЙ ПОДАРИЛ ВОЗЛЮБЛЕННОЙ ЛИЛЕ ЮРЬЕВНЕ БРИК НЕ ТОЛЬКО МНОГОЧИСЛЕННЫЕ СТИХОТВОРЕНИЯ, НО И КОЛЬЦО С ЕЕ ИНИЦИАЛАМИ — «ЛЮБ». БУКВЫ РАСПОЛАГАЛИСЬ ПО КРУГУ, ПОЭТОМУ СКЛАДЫВАЛИСЬ В БЕСКОНЕЧНОЕ «ЛЮБЛЮ».

Главное — не квакать в болоте от тоски

Годы идут, дети растут, а любовники молодеют! Мне 32 года, а милый мой в тюрьме (уточняю — не муж). Пока он там, нашла несколько нормальных парней от 20 до 27 лет. Один из них набил холодильник деликатесами, хоть и не просила, другой украл 450 рублей. Видимо, столько его услуги стоят, а может, на дорогу не хватало. Но я не унываю. Выгляжу хорошо, зарабатываю как пять мужиков. Дождусь свое счастье, уж недолго ему осталось томиться. Девки, и вы не унывайте! Горестных моментов у каждой из нас хватает. Мы — лучшие, а мужчины просто недостойны нас. Будем к ним снисходительны и свое урвем. Хоть женское здоровье поправим. Главное, не квакать в болоте от тоски. Счастья вам, женщины!

Наталья М., Псков

Мы разыскиваем Главного победителя «186-й Призовой акции», чтобы вручить ему кроссовер KIA Sportage стоимостью 2 200 000 рублей!*

Именно Вы можете стать хозяином нового автомобиля KIA Sportage!

Автомобиль будет вручен через 14 дней*

Только 1 человек станет Главным победителем и хозяином нового автомобиля стоимостью 2 200 000 рублей совершенно бесплатно! Может быть, это Вы? Проверьте прямо сейчас:

❶ Прибавьте к Вашему году рождения номер Призовой акции – 186.
❷ К полученному числу прибавьте Ваш возраст, достигнутый в 2014 году.
❸ Результат умножьте на 1 000.

Внимание! Если у Вас получилось 2 200 000 – поздравляем! Вы – победитель!

Скорее позвоните нам и получите KIA Sportage или 2 200 000 рублей – на Ваш выбор!*

8 (800) 555-98-87

18+

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского номера.

03.21400.68.88.1

РЕКЛАМА № 78317

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** ФИРМА ЗАБОТИТСЯ О СВОЕЙ РЕПУТАЦИИ: ВСЕ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ АКЦИИ СВОЕВРЕМЕННО ПЕРЕЧИСЛЯЮТСЯ НА РАСЧЕТА КЛИЕНТОВ, ИЗБРАННЫХ УПОЛНОМОЧЕННОЙ КОМИССИЕЙ ОБЩЕСТВА ПРИЗЕРАМИ. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ «186-Й ПРИЗОВОЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ». ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА ООО «РУСБЬЮТИ». УКАЗАННОЕ КОЛИЧЕСТВО АКЦИЙ – 186 – ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ КОЛИЧЕСТВО МЕРОПРИЯТИЙ СТИМУЛИРУЮЩЕГО ХАРАКТЕРА, ПРОВОДИМЫХ ООО «РУСБЬЮТИ» ДЛЯ КЛИЕНТОВ С 2006 ГОДА. 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 10.01.2014 ПО 27.03.2014 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 2 200 000 РУБЛЕЙ, ДОП. ПРЕМИИ – 50 000 РУБЛЕЙ И ДОП. ПРЕМИИ – 250 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРОИЗВЕСТИ РАСЧЕТ. ВСЕ КЛИЕНТЫ ОБЪЯВЛЯЮТСЯ ПОБЕДИТЕЛЯМИ, ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ РАСЧЕТА ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО 2 200 000. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. 3) НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 2 200 000 РУБЛЕЙ, ДОП. ПРЕМИИ – 50 000 РУБЛЕЙ И ДОП. ПРЕМИИ – 250 000 РУБЛЕЙ. 4) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) В РАЗМЕРЕ 2 200 000 Р., ОБЛАДАТЕЛЬ 250 000 Р. И 50 000 Р. БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОТ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО, Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 5) В ДАННОМ МАКЕТЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПРЕДСТАВЛЕН КАК АВТОМОБИЛЬ KIA SPORTAGE ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНЫЙ ЭКВИВАЛЕНТ – 2 200 000 Р. ЕСЛИ ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ВЫБИРАЕТ В КАЧЕСТВЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА АВТОМОБИЛЬ, ТО ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО И ЗА СВОЙ СЧЕТ ПРОИЗВОДИТ РАСЧЕТ И ОПЛАТУ НАЛОГА НА ДОХОДЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ В СООТВЕТСТВИИ С ДЕЙСТВУЮЩИМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ (РАЗМЕР СТАВКИ НАЛОГА 35%) И САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДАЕТ ДАННЫЕ В ИФНС РОССИИ. 6) СРОК ВРУЧЕНИЯ АВТОМОБИЛЯ: ЧЕРЕЗ 14 ДНЕЙ СО ДНЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ. РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ОРГК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ, ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. 7) НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1077759693270. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. 8) ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). 9) ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 39, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961.

Прошу помощи

КАК ЛЕЧИТЬ СЕРДЕЧНЫЕ БОЛЕЗНИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ КРОВИ?

Мужу 57 лет. В июле 2009 года поставили диагноз хронический лимфолейкоз (повышенное количество лейкоцитов, сейчас у него до 80 тысяч). Стоит на учете у гематолога. Каждый месяц сдает кровь на анализы. Гематолог назначила лечение таблетками «Лейкеран» и больше ничего. В этом году с этими таблетками возникли проблемы — нигде в России в аптеках их не продают. Муж льготник, инвалид III группы, от льгот не отказывался. Вот уже несколько месяцев он ничего не принимает. Количество лейкоцитов растет. Может, есть какие-то другие лекарства или другие методы лечения? Помимо этого, в 2008 году у мужа был инфаркт, у него сахарный диабет II типа, гипертония III степени. В ноябре 2013 года попал в больницу с диагнозом пароксизмальная мерцательная аритмия. Врачи не знают, как лечить сердечные болезни при заболевании крови, какие лекарства можно принимать, а какие нельзя.

Нина К., Липецк

БЕСПОКОЯТ СПАЗМЫ В РАЙОНЕ КАДЫКА

Пять лет назад начали мучить спазмы в районе кадыка. Становилось трудно дышать, резко начинали болеть голова, глаза, появились страх, тревога, депрессия. Были моменты, когда голова, лицо и губы полностью немели, сводило руки и ноги. Помогал нитроглицерин. Неоднократные ЭКГ и УЗИ сердца не показали никаких отклонений. Сдавала кровь на гормоны щитовидной железы — все в норме. Беременность в 33 года усилила это состояние, появились боли в копчике, пояснице, опустились почки. Невролог поставил диагноз вегетососудистая дистония и остеохондроз. Принимала «Фенибут», «Мезапам», «Атаракс», колола «Эглонил», «Нейрокс», лечила остеохондроз — помогает, но ненадолго. Мне 36 лет. Что со мной? Помогите мне!

Светлана, Пенза

ПОСЛЕ СИЛЬНОГО СТРЕССА ПРОИЗОШЛО ОПУЩЕНИЕ ВЕК

Сейчас мне 50 лет. Зимой и летом на улице поднимала тяжести — работа такая была. В жизни никому зла не желала, всем помогала чем могла. На работе часто находила острые предметы. Было понятно, что это порча. Не особо верила и не воспринимала всерьез, но было очень неприятно. Все, что находила, выбрасывала подальше — и все! В то время у нас в семье начались большие неприятности, и у меня со здоровьем тоже: я перенесла сильный стресс, у меня произошло опущение век — сейчас они не открываются до конца. Еще у меня опустилась правая щека и вообще правая сторона тела стала непропорциональной: правое плечо ниже левого, правая сторона пупка тоже сместилась. Кожа стала чувствительной к прикосновениям — сразу краснеет. Около трех лет не работаю, чувствую постоянную усталость, все время хочется спать или лежать. Одна из них сказала: «Фу, как воняет!» (У меня было недержание мочи.) В мочевой пузырь вставили катетер, а другой конец вывели в бутылочку, и моча бежала непроизвольно. Спустя несколько лет я встретила медсестру, которая сказала: «Чтобы за тобой не убирать мокрое белье, тебе и поставили бутылку, что впоследствии и привело к недержанию мочи». И вот уже около 50 лет я мучаюсь от этого!

После травмы 3 года была на инвалидности, заново училась ходить. Потом отказалась от инвалидности, пошла работать в торговлю кассиром. Был у меня парень, мы любили друг друга. По молодости он попал в тюрьму: разрешил у себя в доме спрятать ворованные вещи. Сосед видел это и донес на него. И отсидел мой Витька 5 лет. Такие письма писал с рисунками! Вернулся ко мне, а у меня недержание мочи. Но все равно Витя предложил мне руку и сердце, а я отказывалась из-за болячек. Попробовали мы жить вместе, да куда там! Я каждое утро стирала мокрые простыни. Чтобы его родня не видела, белье вешала на чердаке дома. Это была не жизнь, а мука! Мы прожили с ним чуть больше месяца. Он женился на мне из жалости, хотя вида не подавал. Все чаще стал приходить навеселе, и я ушла от него. Вскоре Витя умер от сердечной недостаточности. Жена двоюродного брата уговорила меня сделать аборт, мол, зачем тебе, инвалиду, дети? Всю жизнь потом я каялась, что пошла на это. Молодая была! Потом, живя у мамы, от соседского паренька родила сына. Хотя врачи отругали меня: из-за перелома мне нельзя было рожать.

Где я только не лечилась, но мне никто не смог помочь с мочевым пузырем. Предлагали такую операцию: из кишечника и мочевого пузыря вывести в бок трубку. Объясняли: это связано с позвоночником, мои рефлексы притупились. Лечилась на курортах (в Трускавце, Ессентуках) — все безрезультатно. Чтобы не мочиться в постель, ставила два будильника с разницей в 2 часа. Теперь у меня еще и бессонница!

Сейчас я меняю по 3 памперса за сутки, особенно в последние 3 года. Живя на юге, стала пить много жидкости. Личной жизни у меня не было. Сын пришел из армии. Сел как-то около меня, поморщился и говорит: «Фу, как пахнет...» Побрезговал и из-за отвращения ко мне бросил меня и мою маму (в последнее время мы с нею жили вместе). Теперь я совсем одна со своими болячками. Ни с кем не знакомлюсь. Кому нужны такие, как я?! Соседи и знакомые удивлялись: «А что же такая красивая, неглупая, а мужа не ищешь?» Всем разве объяснишь? Даже родные не знают, хотя они тоже уже все старые. У меня остались только двоюродные братья и сестры, но у них свои болячки, им не до меня. Если уж я сыну не нужна, то им зачем!

Пока еще могу за собой ухаживать. А когда слягу? Долго не могу ходить: и пятки, и позвоночник делают свое дело и все больше прижимают меня к постели. А если я утром не похожу, кишечник не работает. Так что впереди меня ждет ужасное будущее: двойное недержание да лежачее положение сделают из меня никому не нужное, надоедливое существо. Я хватаюсь за любой совет от недержания. Не хочу вызывать брезгливость у тех, кто возьмется за мной ухаживать. Вот так и проходит моя никчемная и никому не нужная жизнь. Неужели нет специалиста, который бы реально смог мне помочь? Хотя бы на старости лет избавиться от недержания. Неужели я не заслужила хоть капельку счастья? Ведь родилась же для чего-то!

Кто-то скажет: «Все жалуется и жалуется! Какая нетерпеливая бабуля!» Мне восьмой десяток лет, и за столько лет мучений могу хоть разок пожаловаться читателям «Айболита», попросить у них поддержки и понимания?! Может, кто-то хоть советом поможет мне! Жду откликов! Адрес не пишу, иначе моя тайна станет достоянием злорадных знакомых и соседей. И в молодости не было счастья, и сейчас живу совсем одна. Вернее, доживаю. Ни с кем близко не знакомлюсь (по известной причине). Может, кто-то из читателей захочет мне написать в газету? Обязательно отвечу!

Маргарита, Михайловск, Ставропольский край

Кисты яичников растут и мучают меня

В течение 5 лет у меня кисты яичников. Сделали 2 операции — удалили на правой и левой стороне, но они все равно растут и сильно мучают меня. Врачи говорят, что мой организм склонен к кистообразованию. Постоянные сильные боли, которые отдают в ногу, поясницу и даже кишечник. Особенно беспокоит левая сторона, на правой полегче. Устала ходить на УЗИ. Все говорят одно и то же: «Киста желтого тела, она выйдет...» Но не выходит! Гинекологи предлагают очередную операцию или назначают гормональные таблетки. Пробовала их пить, но появляются адская головная боль и тошнота. Никакого спасения они не принесли! Читала много рецептов от кист, но в их состав входит мед, а у меня на него аллергия. Может, кто-то знает народные рецепты от кист яичников без меда? Помогите, пожалуйста!

Т. Пьянова, Тольятти, Самарская обл.

В течение трёх лет у меня держится температура. В теле слабость, в руках и ногах ломота

Мне 25 лет, трое детей и опять беременна. Живу в глухой северной деревеньке, где даже фельдшера нет. В течение трех лет, в основном днем, у меня держится температура 37-37,2°С. В теле слабость, в руках и ногах ломота. От «Магне B_6» ломота уменьшилась. В середине ладоней и ступней появляется тупая боль, они часто холодные. Сдавала много анализов (паразитов и туберкулез не нашли), делала УЗИ, ФГС (обнаружили гастрит). Колоноскопия показала хронический колит. Сдала кровь на иммунограмму, и выяснилось, что у меня иммунодефицит клеточного звена, вирус Эпштейна-Барр и цитомегаловирус. Причину повышенной температуры так и не нашли. Лимфоузлы на горле болезненные и припухшие. Эрозию лечу — то уменьшается, то увеличивается. Мазок обнаружил уреаплазму. Чем ее лечить после 25 недель беременности? Мне прописали «Кипферон», пропила курс, но состояние не улучшилось. Напишите, пожалуйста, как мне лечиться? Сейчас, во время беременности, или после родов? И лечится ли это вообще? По утрам рассасываю масло и носоглотку промываю соленой водой. Пью травы, пропила настойку копеечника — улучшений нет. Еще у меня часто жжет и трескается язык. Есть ли от этого лекарства? От мужа свои болячки скрываю, но боюсь, что они приведут к необратимым последствиям. Как выйти из этой ситуации? Я молодая, красивая, дети умненькие, муж меня любит... А со мной такое несчастье! Хочу нормально жить! В моем роду никто из родственников ничем серьезным никогда не болел. Троих детей родила дома, держу хозяйство, но силы совсем не как у молодой девушки.

Настя, Красноярский край

Врачи поставили диагноз миопатия — мышечная слабость. Прошла обследование, сдала анализы, но причины не нашли. От стресса это или, может, порча? Еще у меня шейно-грудной и поясничный остеохондроз. Что может быть причиной моего недуга?

Галина, Черкесск, КЧР

***

Мужу 72 года. У него на кончике пениса стала краснеть кожа. Ходил к урологу, венерическое заболевание исключено. Врач выписал мазь «Дермовейт», но она не помогла. Потом другую назначил — тоже безрезультатно. Врач сказал, что, если лечение не поможет, будут срезать кожу. Есть ли выход из этой ситуации? Кто сталкивался с подобной проблемой, подскажите, что делать?

Без подписи, Рига

ПЕРЕБИВАТЬ ЖЕНЩИНУ РАЗРЕШАЕТСЯ В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ И ТОЛЬКО СЛОВАМИ «КУПЛЮ», «ЛЮБЛЮ», «ДА, Я ДУРАК!» И «ПОЖАР».

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

SOS

В день, когда космонавты полетели вверх, я прыгнула вниз... Теперь всю жизнь расплачиваюсь

«Айболит» мне нужен как консультант, друг и советчик. Много в нем печатается историй, ищу заметки, которые помогли бы и мне. Многие советы использую в лечении своих многочисленных болячек.

История моей болезни началась в День космонавтики, в 1965 году. Только космонавты полетели вверх, а я прыгнула вниз, решив покончить с собой. Но высота оказалась недостаточной (2-й этаж), и я осталась жива. Получила компрессионный поясничный перелом, перелом обеих пяточных костей с нарушением работы внутренних органов и сотрясение мозга. Накануне получила письмо от матери, в котором она отругала меня. Ее сестра пожаловалась, что я будто плохо себя веду и учусь. Не знаю, где моя тетка добыла эти сведения?! Только я получала повышенную стипендию (25 рублей) за успехи в учебе! Можно ли было на них нормально жить и питаться? Жила впроголодь. Помню, с нами училась Руфина — она была из зажиточной семьи. После выходных привозила продукты и пировала, посмеиваясь над нами. Запах жареного сала разносился по всему общежитию, вызывая спазмы в наших желудках. А Руфина посмеивалась: «Ну как, голодранцы, поживаете?» Все это толкнуло меня к суициду. Нервы не выдержали, написала записку и выпрыгнула. А за неделю до этого одна девчонка из общежития из-за неразделенной любви выпила бутылку уксуса. Это тоже на меня подействовало. Десять месяцев лежала в травматологии на вытяжке и на воздушном матрасе. Приходили девчата из общежития.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

НА КОЖЕ ТРЕЩИНЫ — ИДИТЕ К АЛЛЕРГОЛОГУ

Для Любови Ивановны из Буденновска, Ставропольского края, автора письма «На коже появились трещинки» («Айболит» №24 за 2013 г.).

У меня была такая же проблема. Обошла много врачей-гинекологов, пока один из них не посоветовал обратиться к кожному врачу. Она прописала мазь «Адвантан» и таблетки «Цетрин». Оказалось, что это так себя проявляет аллергия. Но она совсем не исчезнет, поэтому приходится ее контролировать приемом таблеток: порой приходится выпить 1 таблетку в неделю, а иногда и чаще. Но мне это помогает. Благодарю врача, которая поняла, что мое состояние не связано с гинекологией.

Н. Алехина, Мичуринск

При частых позывах к мочеиспусканию залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку коры дуба, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

ДЕГТЯРНОЕ МЫЛО ИЗБАВИТ ОТ БОЛИ В УШАХ

Для Р. Л. Кузьминой из Волгоградской области, автора письма «Болят уши, постоянно хожу в косынке» («Айболит» №24 за 2013 г.).

Полгода назад страдала этим недугом. Лечилась разными мазями. Не помогало, наоборот, появлялась мокрота в ухе. Попробовала использовать дегтярное мыло, которое продается в магазинах. Намылила мылом палец, смазала в ухе и не смывала. Так проделывала несколько раз в день. Через семь дней все исчезло.

В. Я. Паршина, Саратов

ПРОСТО ТАК КАШЛЯ НЕ БЫВАЕТ

Для С. Б. Лаевского из Архангельска, автора письма «Кашель возникает спонтанно...» («Айболит» №19 за 2013 г.).

Прежде чем лечить кашель, необходимо выяснить причину. А их большое количество — от гриппа до сердечной недостаточности или тяжелых заболеваний легких. Ведь просто так кашля не бывает. Сама мучилась долгое время назойливым кашлем. Хочу поделиться несложными рецептами, которые не раз меня спасали.

* Возьмите 1/2 стакана лимонного сока, растворите 2 ст. ложки меда и 1 ст. ложку медицинского глицерина. Полученный состав принимайте по 1 чайн. ложке 6-8 раз в день.

* Для отхождения мокроты 1 ст. ложку корневищ девясила залейте 1 стаканом воды. Кипятите 10-15 минут, настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

* Согрейте молоко до температуры 50°С, соедините с таким же количеством боржоми комнатной температуры (минералка не должна быть холодной). Пейте средство несколько раз в день по 1/3 стакана за 15 минут до еды.

* Отлично разжижает мокроту картофельная ингаляция. Или отварите картофель в мундире, разомните, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и 2-3 капли йода. Положите состав на тряпочку и сразу на грудь, укутайте. Делайте на ночь, как компресс.

* Парьте ноги и растирайте стопы. «Горячительные» процедуры для ног снимают спазм дыхательных путей. Добавьте в воду сухую горчицу, а после процедуры наденьте теплые шерстяные носки.

О. Д. Дронова, Костромская обл.

Для Лейлы М. из Грозного, Чеченской Республики, автора письма «Вышла замуж — терпи!» («Айболит» №12 за 2012 г.).

Недавно на дежурстве (я работаю охранником) нашел вашу газету без обложки. Прочитал на уцелевших листах статью про девушку из Грозного, зовут ее Лейла. Готов помочь ей материально и духовно, потому что был в этой ситуации и знаю, как ей тяжело. Жаль, что газета прошлогодняя. Но надеюсь, вдруг она откликнется.

М. Р. Ашибоков, КЧР, Адыге-Хабльский район

Алоэ, масла и травы избавят от насморка

Для Н. К. Ершковой из Ставропольского края, у сына в течение 3 лет не проходит насморк («Айболит» №20 за 2013 г.).

* Перед выходом на улицу намыльте палец детским мылом и круговыми движениями смажьте носовые ходы. Купите в аптеке противовирусные мази: оксолиновую и «Виферон».

* Самый сильный препарат для укрепления иммунитета — эхинацея. 1 чайн. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 3 недель.

* Приготовьте целебную смесь. Листья алоэ заверните в темную бумагу и положите в холодильник на 7 дней (перед тем как срезать, не поливайте растение 3 суток). Затем пропустите их через мясорубку, отожмите сок через двойной слой марли — понадобится 350 г сока. Смешайте его с 600 г меда и 500 мл кагора. Настаивайте в темном месте 5 суток, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Храните в холодильнике.

* Промывайте нос: в стакане теплой воды разведите 1 чайн. ложку соды, соль на кончике ножа, 2-3 капли йода. После промывания закапывайте в нос смесь из меда и сока алоэ, взятых в равных пропорциях, или смешайте по 1 чайн. ложке настойки прополиса, камфорного и оливкового масла, слейте в пузырек из темного стекла, взболтайте. Капайте в каждую ноздрю по 3-5 капель 3-4 раза в день в течение недели. Затем сделайте перерыв на 3 дня и повторите. Храните в холодильнике.

Насморк может быть и аллергическим, поэтому надо обратиться к аллергологу и исключить или подтвердить наличие аллергии. А возможно искривление носовой перегородки. В этом случае надо делать операцию — она несложная.

Л. Кудряшова, Ставрополь

Геморроидальный узел лечите картофелем

Для Ирины из Орловской обл., автора письма «А доживу ли я до 50 лет? Мне еще дочку растить...» («Айболит» №23 за 2013 г.).

Уважаемая Ирина, вы доживете до 100 лет на радость дочери и внукам, поверьте мне. Ситуация, конечно, неприятная, но поправимая. Самое лучшее лечение — это сырой картофель. Хорошо вымытую картофелину с кожурой натрите на мелкой терке и выжмите. Полученный сок разбавьте водой (в соотношении 1:1), сделайте микроклизму, не больше 30 мл объемом. Процедуру проводите перед сном в течение 10 дней. Из сырого очищенного картофеля вырежьте свечку длиной около 3 см и толщиной не больше 1 см. Свечку вводите в прямую кишку каждый вечер. Для легкого проникновения смажьте вазелином, облепиховым маслом или медом. Не беспокойтесь, свечка выйдет вместе с калом. Возьмите за правило — после каждого опорожнения обмывайте область ануса прохладной водой с хозяйственным мылом. Применяйте такие свечи непрерывно в течение 2-3 недель, а повторный курс проводите только через 30-60 дней. Сделайте паровую ванночку: картофельную кожуру варите на молоке в кастрюле объемом не меньше 3 л. Сверху накройте деревянной крышкой с отверстием около 5 см. Расположитесь так, чтобы область заднего прохода находилась над отверстием. Принимайте ванночку 10-15 минут. После обязательно смажьте больное место маслом шиповника. Местное лечение геморроя сочетайте с приемом картофельного сока внутрь. Пейте его 3 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

З. Л. Тошина, Орловская обл.

В борьбе с облысением помогает правильное питание

Для Е. Н. Горшковой из Оренбургской обл., автора письма «Волосы сильно выпадают, уже половина головы лысая» («Айболит» №25 за 2013 г.).

* В борьбе с облысением поможет мед — он укрепляет волосы и способствует их росту. В подогретую кипяченую воду добавьте мед: 2 ст. ложки на 1 л воды. Хотите — втирайте в кожу головы, хотите — ополаскивайте медовой водой волосы.

* Остановить облысение помогут семена петрушки (не магазинные). Истолките семена в порошок и втирайте в кожу головы.

* При облысении втирайте в кожу головы сок сырого лука. Затем тщательно промойте волосы, сполосните их настоем ромашки. Можно смешать луковый сок с коньяком и отваром из корней лопуха: 4 части лукового сока, 6 частей отвара лопуха и 1 часть коньяка.

* Промойте зерна пшеницы проточной водой, выложите на блюдце на сложенную в 2 слоя марлю, налейте воды так, чтобы зерна были смочены. Воду меняйте 2-3 раза в день, через 3-4 дня они прорастут. Ешьте ростки каждый день, добавляйте в салаты.

* В борьбе с облысением помогает правильное питание. Исключите острые и жареные блюда, включайте в рацион сырые и вареные овощи, каши, отварную рыбу и мясо, растительное и сливочное масло, петрушку, свеклу, земляянику, спаржу. В блюда добавляйте высушенную измельченную скорлупу вареных яиц, политую лимонным соком. Принимайте рыбий жир и льняное масло.

* При сильном выпадении волос в течение 2 недель 2 раза в день втирайте в кожу головы сок свежей травы тысячелистника.

В. Г. Кучина, Барнаул, Алтайский край

При лечении грибка в горле помогут мёд с лимоном

Для Е. Н. Мялик из с. Крещеновки, Карагандинской обл., Казахстан, у ее мамы грибок в горле («Айболит» №25 за 2013 г.).

Знакомы мне страдания и боли вашей мамы. С подобным столкнулась в прошлом году. Терпеть сил не было, отправилась к врачу. Он назначил противогрибковый антибиотик леворин и курс нистатина. Лечение длилось неделю. Брызгала горло 3 раза в день «Гексоралом», полоскала раствором яблочного уксуса. Но на этом лечении я не остановилась и обратилась за помощью к народной медицине. Хочу сразу сказать, что я здорова, и рецепты, которые вам посоветую, помогли мне в этом. Полощите горло отварами разных трав не меньше 6 раз в день. Заварите ромашку, календулу, шалфей. Или смешайте в равных частях цветы ромашки, зверобоя, почки сосны, цветы трехцветной фиалки, траву хвоща и череды, 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение 2-3 часов. Делайте ингаляции с эфирными маслами пихты и эвкалипта. Хорошо помогает настойка прополиса. Не будет лишним полоскание соком лимона и медом, разбавленным теплой водой.

Р. В. Истомова, Саратовская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Почему кружится голова?

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ — СИМПТОМ КАКОЙ-ТО БОЛЕЗНИ. КАКОЙ ИМЕННО? ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ.

Головокружение и только. Частая причина головокружения — заболевание вестибулярного аппарата. Такое головокружение называют истинным, или вертиго. Проявляется оно остро, может сопровождаться тошнотой, рвотой, холодным потом. Возникнуть эти неприятности могут на фоне отита — тогда головокружению предшествует боль в ухе.

...нарушение слуха. Если головокружение сопровождается шумом или свистом в ушах и снижением слуха, скорее всего, это болезнь Меньера. Она возникает, когда жидкости, омывающей слуховую и вестибулярные части внутреннего уха, становится больше обычного. Если начинается незаметно и сопровождается односторонней потерей слуха, необходимо исключить опухоль мозга. Если односторонняя глухота наступает резко — диагноз не настолько пугающий, это может быть разрыв мембраны между средним и внутренним ухом.

...головная боль. Шум в ушах в сочетании с тошнотой, головокружением, свето- и звукобоязнью может быть предвестником мигрени. Если же головокружение и головная боль ощущаются одновременно, не исключено, что его причина — отравление или черепно-мозговая травма.

...нарушение координации движений. В сочетании с потерей сознания, нарушением зрения, изменением чувствительности, слабостью, сложностями с координацией может быть вызвано острым нарушением мозгового кровообращения (инсульт). Немедленно вызывайте скорую помощь!

...после приема лекарств. «Вскружить» голову могут средства от аллергии («Супрастин», «Димедрол»), от простуды («Колдрекс», «Тера Флю»), некоторые антибиотики, снотворные и транквилизаторы.

В этом случае присядьте, а лучше всего прилягте, чтобы голова и плечи находились на одном уровне, — это положение улучшает кровоснабжение мозга. Не делайте резких движений.

И. О. Волков, терапевт, врач высшей категории

Радикулит лечу картошкой в кожуре

Варю 0,5 кг картофеля в кожуре, вместе с кожурой толку и смешиваю с 1-2 ст. ложками питьевой соды. Полученную смесь наношу на марлю, сложенную в два слоя, затем накладываю повязку на область поясницы картофельной стороной к коже. Сверху закрываю целлофаном и обвязываю шерстяным платком. Такой компресс начинает действовать почти сразу. Параллельно пью отвар из почек осины, а если их нет, из листьев: 1 ст. ложку того или другого заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час и принимаю по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

П. С. Юрьева, Архангельск

Гречка с кефиром поможет удержать сахар в норме

Когда жила в Тбилиси (а было это в 2000 году), у меня был свой небольшой участок. Работы на нем всегда хватало. Однажды повредила палец на правой руке, и он у меня долго не заживал. Обратилась к хирургу в поликлинику, он разрезал его, но до конца не долечил — ушел в отпуск, а палец почернел. Я обратилась к соседу, который работал хирургом в железнодорожной больнице. Он посоветовал сдать кровь на сахар. Проверила, сахар оказался 12 единиц. Стала искать выход и нашла. Хочу поделиться и с вами рецептом. Подсушите на сковороде 2 кг гречки и измельчите в кофемолке. Вечером 1 ст. ложку с верхом этой муки насыпьте в 200-граммовый стакан, залейте кефиром, настаивайте ночь, а утром натощак съешьте. Через час можно завтракать. Ешьте и проверяйте, как меняется уровень сахара в крови. Такое лекарство помогает мне держать его в норме.

М. А. Рублева, Москва

Вкусная смесь поддержит здоровье печени

Знаю хороший рецепт для очистки печени. Понадобится 1 кг натертой на крупной терке сырой тыквы, 2 больших лимона (я брала 400 г) с кожурой, но без косточек, 1 стакан пропущенной через мясорубку клюквы. Все смешайте, добавьте 1 кг сахара, опять все тщательно перемешайте и переложите в банку. Храните в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки за 15 минут до еды. Эта вкусная смесь помогает не только печени, но и насыщает организм витаминами. А еще я делаю фруктовый салат и добавляю эту смесь вместо заправки.

И. Мирошникова, Н. Новгород

Пригодится

● **Во время приступа боли в печени или желчном пузыре** принимайте яблочный настой. Мелко нарежьте зеленое яблоко, залейте кипятком, настаивайте 15 минут, добавьте 1 чайн. ложку меда (можно и без него) и выпейте маленькими глотками.

● **Чтобы не беспокоило отложение солей**, пропустите через мясорубку 1 кг корней хрена, залейте массу 4 л воды, доведите до кипения, варите 5 минут на слабом огне. Охладите, процедите, растворите в отваре 0,5 кг меда. Пейте по 1 стакану утром натощак, пока лекарство не закончится. Храните его в холодильнике. Такие курсы лечения проводите осенью и весной.

● **Пекут подошвы?** Взбейте миксером в банке 1 сырое куриное яйцо, добавьте по 1 ст. ложке растительного масла и уксусной эссенции. Вечером перед сном попарьте ноги, вытрите насухо и нанесите приготовленную мазь на подошвы. Утром смойте теплой водой и так лечитесь 5-7 дней. Храните мазь в холодильнике.

Рецепты народной медицины

КОРЕНЬ ХРЕНА ОТ БОЛИ В ПОЧКАХ

Смешайте один средний измельченный корень хрена, 2 ст. ложки сухой измельченной травы спорыша, 5 ст. ложек меда, залейте 1 л сухого красного вина, настаивайте 2-3 дня, затем доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте, укутав, 2 часа. Процедите и принимайте по 50 г 3 раза в день до еды. Храните в холодильнике.

ОТВАР ОВСА ПРИ СТАРЧЕСКОЙ СЛАБОСТИ

Переберите 1 стакан неочищенного овса и промойте в проточной воде несколько раз. Залейте 5 стаканами холодной воды и кипятите на маленьком огне, пока не останется половина первоначального объема. Затем процедите и добавьте такое же количество молока. Вновь прокипятите, добавьте 4 ст. ложки меда и пейте по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

ПРИ ВАРИКОЗЕ — СОКОВАЯ ДИЕТА

По мнению большинства ученых, отличным средством для лечения и профилактики варикоза является соковая диета. Ее достаточно проводить каждый месяц в течение 2-3 дней. Рацион простой: за день необходимо выпивать около 600 мл сока в 4 приема. Дополнить меню можно фруктами. **Важно**: выбирайте несладкие фрукты, а соки из них разбавляйте водой в пропорции 3:1.

ПОЛОЩИТЕ РОТ ВОДОЙ ПОСЛЕ КАЖДОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ЦИТРУСОВЫХ: В НИХ МНОГО ОРГАНИЧЕСКОЙ КИСЛОТЫ, КОТОРАЯ РАЗРУШАЕТ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ.

Актуально — Сам себе доктор

Напитки при простуде

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПРОСТУДЫ — ТЕПЛАЯ ОДЕЖДА И ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ. ЧТО ИМЕННО ЛУЧШЕ ПИТЬ, ЧТОБЫ СКОРЕЕ ВЫЛЕЧИТЬСЯ?

Теплый чай с лимоном и медом. Это первое средство при появлении первых симптомов ОРВИ. Готовится чай очень просто. Достаточно заварить некрепкий зеленый или черный чай и добавить в него несколько ломтиков лимона, 1 ложечку меда. Но добавлять их нужно в уже слегка остывший чай (если поместите в кипяток, полезные свойства лимона и меда улетучатся).

Напиток из шиповника. Именно в шиповнике содержится большое количество витамина С. Чтобы приготовить чай из шиповника, заранее измельчите сухие ягоды, засыпьте 3 ст. ложки в термос, залейте их 0,5 л кипятка и оставьте на ночь настаиваться. С утра настой процедите и принимайте за полчаса до еды по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Липовый чай с малиной. Приготовить целебный напиток несложно. Сначала заварите чай из сухих цветков липы, потом в него добавьте сухие листья и ягоды малины (можно даже заменить малиновым вареньем). Остается только настоять в течение 30 минут, и можно пить.

Брусничный или клюквенный морс. Брусника и клюква обладают уникальными бактерицидными свойствами, помогают организму справиться с болезнью. Чтобы приготовить морс, надо ягоды брусники или клюквы растереть с сахаром в соотношении 3:1. Несколько столовых ложек смеси залить 0,5 л теплой воды.

Глинтвейн. Этот напиток отлично согревает, поэтому просто незаменим в морозные дни. Кроме того, он прекрасно борется с простудой и поднимает настроение. Для приготовления понадобится 100 мл воды и пряности (гвоздика, перец, корица и/или другие по вкусу). Все пряности перемешайте, залейте водой и доведите до кипения. Затем смесь снимите с огня, настаивайте 10 минут и процедите. Порежьте кружочками апельсин и смешайте его с вином, приготовленным недавно отваром и сахаром. Теперь осталось всего лишь довести до кипения и добавить (если хотите) изюм, мед, яблоки. Пить такой напиток нужно горячим, лучше всего на ночь.

ЧТОБЫ СКОРЕЕ ПРОРВАЛСЯ ФУРУНКУЛ, СМЕШАЙТЕ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МОЛОТОГО ИМБИРЯ И КУРКУМЫ С ВОДОЙ ДО СОСТОЯНИЯ ПАСТЫ И НАЛОЖИТЕ КОМПРЕСС.

Пригодится

■ **ОХРИПЛИ**? ГОРСТОЧКУ ПЕРЕМОЛОТОЙ НА МЯСОРУБКЕ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СМЕШАЙТЕ С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ МЕДА, ОСТАВЬТЕ НА 10 МИНУТ, ОТОЖМИТЕ СОК И ПЕЙТЕ ПО УТРАМ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ 5 ДНЕЙ.

■ **ПРИ СТОМАТИТЕ** ВЛЕЙТЕ В 100 Г ТЕПЛОЙ ВОДЫ БЕЛОК КУРИНОГО ЯЙЦА И ВЗБЕЙТЕ. ПОЛОЩИТЕ ЭТИМ РАСТВОРОМ РОТ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.

Лечебная диета

При дискинезии желчевыводящих путей

Чтобы желчь не застаивалась, не делайте больших перерывов между приемами пищи, ешьте маленькими порциями, но часто, 5-6 раз в день.

* Снизьте потребление жирной пищи, особенно с животными жирами и переработанными растительными маслами.

* Исключите из рациона все мясные полуфабрикаты и колбасы — в них много жира и вредных добавок.

* Чтобы желчные протоки работали хорошо, нужно много клетчатки. Хороши любые овощи и фрукты в сыром или отварном виде. Особенно полезны яблоки, морковь, тыква.

* Хлеб — только цельнозерновой. Если хочется сладкой выпечки, готовьте ее из овсяной или гречневой муки.

* Полезны любые крупы, но будьте осторожны с рисом и манкой. Каши варите на воде, добавляя сухофрукты и орехи, — такой завтрак запускает работу всего пищеварения.

* К обострению могут привести острые специи. Замените их пряными травами — розмарином, чабрецом, петрушкой, укропом, порошком из корня аира.

* Пить можно все, кроме газировок, крепкого чая и кофе. Алкоголь — враг номер один.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

Первый завтрак: винегрет с растительным маслом, творог, некрепкий кофе с молоком.

Второй завтрак: фруктовый сок, сушеный инжир или курага.

Обед: овощной суп на растительном масле, отварное нежирное мясо, свекла, тушенная с растительным маслом, кусочек хлеба, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника, банан или яблоко.

Ужин: отварная рыба, овощное рагу, некрепкий зеленый чай без добавок с сахаром по вкусу.

Перед сном: отвар шиповника.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Финики — сладость + долгожителей

В финиках много кальция. Они малокалорийны, поэтому их рекомендуется употреблять вместо сладостей всем, кто придерживается диеты. По содержанию аминокислот они превосходят яблоки, апельсины и бананы.

* Клетчатка, содержащаяся в финиках, помогает справиться с хроническими запорами и защищает от некоторых видов рака. Также финики — хорошее натуральное слабительное средство. А регулярное употребление способствует скоплению в кишечнике полезных бактерий.

* Чтобы стимулировать работу кишечника, несколько минут кипятите 5 фиников в 0,5 л воды и пейте полученную жидкость теплой 2 раза в день — утром и вечером. Также можно дважды в день съедать по 5 фиников и запивать их стаканом теплой воды.

* Финик как источник энергии превосходит все остальные сухофрукты, буквально заряжая организм энергией. Он также лидер среди фруктов по содержанию белка. В отличие от шоколада и конфет, которые дают организму «пустые» калории, финики — полезная сладость. Также они являются прекрасным стимулятором мышц, что необходимо спортсменам.

Финики — отличный перекус для беременных: они содержат много фолиевой кислоты и кальция, поэтому способствуют правильному формированию плода.

* Финики очень полезны для мозговой деятельности, так как в них много глюкозы и витаминов группы В.

* Сочетание витаминов А, В и С в финиках дает организму силу противостоять различным инфекциям. А витамин B_2 помогает сжиганию белков, углеводов и жиров, обеспечивая энергию для организма и обновления его клеток.

* Вяленые (или сушеные) финики содержат много сахаров и жирных масел, поэтому их надо есть не больше 15 плодов в день. Кстати, некоторые из долгожителей, перешагнувшие столетний рубеж, одной из причин своего долголетия считают ежедневное употребление нескольких фиников.

* На Востоке считается, что финики являются лучшим питанием для женщины в период беременности и кормления. Они обогащают материнское молоко важнейшими витаминами для полноценного развития ребенка, повышая сопротивляемость организма малыша болезням.

Мускатный орех

Пригодится

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ, НАМНОГО ПОЛЕЗНЕЕ ТОГО, ЧТО ПРОДАЕТСЯ В ПАКЕТАХ, ТАК КАК СОХРАНЯЕТ ЦЕЛЕБНЫЕ МАСЛА.

* **При сердечной боли,** чтобы снять приступ, кусочек мускатного ореха с булавочную головку надо тщательно и медленно разжевать и проглотить.

* **При диарее** смешайте 1/2 стакана йогурта без добавок, 1/2 стакана воды, 1/3 чайн. ложки имбиря и 1/3 чайн. ложки тертого мускатного ореха и выпейте.

* **При бессоннице** разведите в стакане молока 1/4 чайн. ложки измельченного мускатного ореха и выпейте перед сном.

* **Если мучают сильные головные боли**, сделайте на лоб компресс, смоченный в молоке с мускатным орехом (2 чайн. ложки ореха на 3 ст. ложки молока).

* **При насморке** разотрите между пальцами мускатную стружку и глубоко вдыхайте ее эфирные пары через нос.

* **Для улучшения пищеварения** чаще добавляйте специю в горячий кофе и мясные блюда.

* **При головных болях** во время простуды на лоб наложите салфетку, пропитанную теплой смесью коровьего молока и молотого мускатного ореха.

P. S. Мускатный орех полезен в очень небольших дозах. В противном случае он способен вызывать учащенное сердцебиение, нарушение пищеварения, ощущение песка в глазах и даже галлюцинации.

■ НИЧТО НЕ ДЕЛАЕТ УЖИН ТАКИМ ВКУСНЫМ, КАК ОТСУТСТВИЕ ОБЕДА.

■ СПОР С ЖЕНОЙ ЛИШЕН ВСЯКОГО СМЫСЛА: В 90% СЛУЧАЕВ ЖЕНА ПРАВА, И ТОЛЬКО В 10% СЛУЧАЕВ МУЖ ОКАЗЫВАЕТСЯ ВИНОВАТ.

■ ХОТИТЕ ЗАМУЖ, ЧТОБЫ БЫТЬ КАК ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ? ПОМНИТЕ, ЧТО ОБЩАТЬСЯ ТОЖЕ ПРИДЕТСЯ С КАМЕННОЙ СТЕНОЙ...

Пригодится

Гематоген — лекарство или лакомство?

Основа гематогена — сухая бычья кровь, лишенная фибрина (это вещество помогает ей не сворачиваться).

Перед приготовлением кровь проходит специальную стерилизацию. Некоторые изготовители делают гематоген из сгущенного молока и очищенного гемоглобина, а для улучшения вкуса добавляют аскорбиновую кислоту, мед и другие вещества. Внешне он похож на небольшую плитку шоколада, и это неспроста. Он создан специально для детей и предотвращает развитие анемии, способствует активизации вырабатывания красных кровяных телец, укрепляет иммунитет ребенка. Самое ценное заключается в том, что все эти вещества находятся в гематогене в состоянии, близком к составу нашей крови. Покупайте гематоген, в составе которого есть альбумин черный пищевой (порошкообразный гемоглобин). Это свидетельствует о том, что продукт сделан из натуральной крови.

Как употреблять? Суточная доза для детей до 15 лет — 25 г (примерно 5 кубиков). Людям после операции рекомендуется есть не больше 35 г (8 кубиков) в день, беременным женщинам — до 50 г (10 кубиков). Ешьте гематоген не до еды, а в промежутках между приемами пищи, иначе всасывание железа резко уменьшится. Не употребляйте гематоген с манной или рисовой кашами: они содержат фитин, который связывает железо в желудочно-кишечном тракте и препятствует его усвоению. Гематоген — высококалорийный батончик, поэтому от него лучше отказаться тем, кто страдает сахарным диабетом.

Как уменьшить вязкость крови без лекарств

Разжидить кровь — значит понизить ее свертываемость. Сделать это можно, изменив питание.

* В рационе должно быть много жидкости. Ешьте огурцы (они на 97% состоят из воды), пейте красный виноградный сок (1/2 стакана в день на 75% снижает активность тромбоцитов), а также клюквенный чай (2 ложки ягод на 1 стакан кипятка).

* Следите, чтобы в продуктах питания содержался йод — он уменьшает вязкость крови и повышает тонус сосудов. Обязательно регулярно ешьте морскую капусту: сухую измельчите в кофемолке и используйте вместо соли с едой по 1 чайн. ложке в день.

* Добавьте в рацион грецкие и миндальные орехи — по 1 ст. ложке в день.

* Употребление в пищу чеснока также уменьшает вязкость крови.

* Включайте в дневной рацион дыню, грейпфрут, красный болгарский перец, помидоры, горький шоколад (содержание какао более 70%), лимоны, свеклу, какао, кофе, семечки подсолнечника.

* Образованию сгустков крови препятствует магний, поэтому не забывайте о геркулесе, толокне, овсяной крупе.

* Ежедневно принимайте по 1/2 ст. ложки нерафинированного растительного масла, 1 ст. ложку меда и дольку чеснока.

* Каждый день пейте апельсиновый сок (не более 120 мл) — это отличное средство для разжижения крови, а также источник витамина С. Но помните, что он противопоказан при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью.

* Корица и имбирь разжижают кровь. Измельчите свежий корень имбиря (примерно 4 см), добавьте щепотку корицы и 1 чайн. ложку зеленого чая. Залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться, процедите, добавьте половинку лимона и мед по вкусу. Выпейте в течение дня.

* Вязкость крови уменьшает малина: 7 чайн. ложек малинового варенья в день уже за полгода в 2,5 раза укрепят коронарные артерии.

* Старайтесь не есть продукты, повышающие свертываемость крови, а именно: гречневую крупу, бананы, зелень (укроп, петрушка, кориандр, шпинат, крапива), белокочанную капусту, плоды шиповника, рябины обыкновенной (красной и черноплодной).

Грейпфрутовый сок понизит уровень плохого холестерина

У меня ишемическая болезнь сердца. Как-то прочитала в «Айболите», что грейпфрутовый сок снижает артериальное давление, защищает сердце, тонизирует организм. Поэтому решила есть этот цитрус. Разрезала плод на 2 половинки. Первую ела через час после завтрака, разрезав ее на 4-5 частей и высасывая сок. Корочку и мякоть выбрасывала. Вторую половинку ела через час после обеда таким же способом. К тому времени холестерин у меня был 12,3. После 7 месяцев употребления сока грейпфрута (после каждого месяца приема сока делаю перерыв на 3-4 дня) сдала анализы — холестерин снизился до 7,2. Такой прекрасный результат!

И. В. Черкашина, Владимирская обл.

Свёкла помогла повысить гемоглобин

В прошлом году тяжело переболела, в результате резко снизился гемоглобин. Нашла хороший рецепт, который мне помог. Очистила 1 кг свеклы, натерла на терке, залила 3 л кипятка. Оставила до полного остывания, процедила, добавила сок 2 лимонов и 1 стакан меда. Все хорошо перемешала и принимала по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Хранила в холодильнике. Буквально на следующий день после начала лечения исчезли слабость и головокружение. Я продолжила прием, и спустя некоторое время анализы показали, что гемоглобин вернулся к норме.

И. Новикова, Калуга

Натирайтесь утром, днём, а лучше — после бани

Эта растирка помогает после инсульта, при шейном миозите, остеохондрозе. Мелко порежьте 1/2 стакана черной редьки, 2-3 сухих горьких красных перца средней величины, залейте 0,5 л спирта (водки или тройного одеколона). Настаивайте 7 дней, после чего используйте для растираний шеи, лопаток, локтей, коленей, стоп, поясницы. Можно натираться утром, днем, после бани, но не на ночь, так как средство бодрит.

О. В. Алиева, Татарстан

Мази от псориаза

ПРИ ПСОРИАЗЕ ПОЛЕЗНО КАК МОЖНО ЧАЩЕ ЕСТЬ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ С МЕДОМ. НО ЭФФЕКТИВНЕЕ НАРУЖНОЕ ЛЕЧЕНИЕ.

* Смешайте 200 мл уксусной эссенции, 200 г сливочного масла, 1 сырое куриное яйцо и поставьте в холодильник на 7 дней. После этого через каждые 2-3 ч в течение дня смазывайте полученным составом больные места и втирайте его в кожу. После втирания сверху нужно смазывать больные места салициловой мазью.

* Тщательно промойте чешую морских рыб, просушите ее и размелите в порошок. Смешайте с рыбьим жиром до кашицеобразного состояния и нанесите на кожу. Или обтирайте ранки филе соленой сельди. После промойте мылом и протрите столовым уксусом.

* Варите куриные яйца в течение 15 минут после закипания, выньте желтки и растолките их в кашицу. Жарьте эту кашицу на чистой (без масла) сковороде на слабом огне, периодически помешивая, в течение 45 минут. Из массы через марлю выдавите масло и смазывайте им пораженные места 1-2 раза в день. Из 20 яиц получается почти 1/2 стакана масла.

Для тех, кто на диете

Овощные оладушки

ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОШКИ

500 г тыквы, 500 г картофеля, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, растительное масло, 100 мл сметаны, соль по вкусу.

Вымойте тыкву и картофель, обсушите и очистите от кожуры. Натрите овощи на мелкой терке, добавьте желтки, пшеничную муку, соль и хорошо все перемешайте до образования однородной массы. Белки взбейте, добавьте в приготовленную смесь и поставьте на 10 минут в теплое место. Выпекайте оладьи в антипригарной сковороде на растительном масле. Готовые оладьи сложите горкой и подайте на стол горячими со сметаной.

«АППЕТИТНЫЕ» С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ

Изюминка этого блюда в необычном соусе, который готовится из яблок.

400 г картофеля, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 125 г тертого твердого сыра, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1/2 чайн. ложки молотого мускатного ореха, растительное масло. **Для яблочного соуса:** 2 зеленых яблока, 1 чайн. ложка яблочного уксуса, 1 чайн. ложка сока лимона.

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде до готовности. Молоко вскипятите. С картофеля слейте воду, истолките в пюре, влейте молоко и добавьте сливочное масло. Пюре смешайте с сыром и мукой. Яйцо слегка взбейте и, помешивая, введите в картофельное тесто. Добавьте мускатный орех и тщательно перемешайте. В сковороде разогрейте растительное масло. Смоченными в воде руками отделите от теста кусочки, придайте им форму плоского пирожка, выложите на сковороду и жарьте на медленном огне по 5 минут с каждой стороны. Приготовьте соус: яблоки очистите, сбрызните соком лимона и нарежьте небольшими кубиками. Выложите в сотейник, влейте немного воды и тушите на слабом огне, пока яблоки не станут мягкими, а вода не выпарится. Влейте уксус, яблоки разомните. Оладьи немного охладите и выложите на блюдо. Подавайте на стол с яблочным соусом.

ИЗ КУКУРУЗЫ И ПЕРЦА

200 г консервированной кукурузы, сладкий перец, 2 яйца, стакан муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, соль, перец по вкусу, 4 ст. ложки растительного масла.

Кукурузу откиньте на сито и дайте стечь жидкости. Стручок сладкого перца вымойте, обсушите, удалите сердцевину с семенами, мякоть мелко нарежьте. Яйца взбейте с 1 ст. ложкой оливкового масла. Муку просейте с разрыхлителем, соедините с яйцами. Добавьте кукурузу, сладкий перец. Посолите, поперчите по вкусу и тщательно перемешайте.

Из получившегося теста сформуйте биточки и обжарьте на 3 ст. ложках растительного масла. Подавайте горячими или холодными.

Понижен иммунитет?

Приготовьте апельсиновый кисель. 4 стакана молока, 2 небольших апельсина, 4 яичных желтка, 3/4 стакана сахара, 4 ст. ложки картофельного крахмала.

Срежьте тонкий слой цедры с одного апельсина, выжмите из него сок. Второй апельсин нарежьте кружочками, посыпьте сахаром, залейте выжатым соком и, закрыв посуду крышкой, поставьте в холодное место. Желтки смешайте с сахаром. Разведите крахмал в небольшом количестве холодного молока. Оставшееся молоко с апельсиновой цедрой поставьте на огонь, доведите до кипения, смешайте с массой из желтков и разведенным крахмалом. Помешивая, прогрейте, не доводя до кипения. Вылейте готовый кисель в мелкую посуду. Когда остынет, воткните в него ломтики засахаренного апельсина. Охлажденный кисель подавайте с оставшимся апельсиновым сиропом.

Творог горчит

ЗАТХЛЫЙ вкус и запах появляются у творога при неправильном хранении или если для приготовления творога была использована плохая закваска.

ВКУС и запах уксуса ощущаются, если творог хранили при повышенной температуре и в нем начали развиваться уксуснокислые бактерии.

РЕЗИНОЙ часто пахнет зерненый творог, если в него добавили большую порцию сычужного фермента, а также если молоко сквашивали при повышенной температуре.

ДРОЖЖЕВОЙ вкус, вспучивание пачки творога появляются под действием дрожжей при долгом хранении плохо охлажденного продукта. Также такое происходит, если в молоко из оборудования попала кишечная палочка.

ОСЛИЗНЕНИЕ и плесневение возникают при неплотном прилегании крышки к поверхности творога и при хранении его в сырых помещениях.

КОМКОВАТЫЙ, грубый творог получается при очень высокой температуре подогрева, прессования или хранения. Такой продукт мало полезен.

Сом в пиве

Рыбный день — четверг

Помните, если кляр для рыбы готовить на темном пиве, то блюдо приобретет горьковатый вкус.

1 кг филе сома, 0,5 л крепкого пива, 2 яйца, 1 стакан муки, специи для рыбы, соль, мелкорубленая зелень, растительное масло для жарки. Промойте и проверьте филе сома, чтобы не было косточек. Промокните от лишней жидкости. Нарежьте на небольшие порционные куски, посолите, поперчите и оставьте на 15-20 минут. Затем, если будет, слейте жидкость. В миске взбейте яйца со специями, влейте пиво и понемногу добавляйте муку, постоянно взбивая (тесто должно получиться немного гуще, чем на блины). Посолите по вкусу, добавьте немного измельченной зелени. Разогрейте на сковороде растительное масло. Окуните каждый кусочек рыбы в пивной кляр и обжарьте с двух сторон до золотистого цвета. Подавайте горячим с картофелем или вареным рисом.

Паста из фасоли с чесноком и перцем

Обожаю восточную кухню и все, что с перчиком и фасолью. Предлагаю рецепт вкусной пасты, которую можно и так есть, и на хлеб намазывать.

200 г отварной фасоли, 2-3 зубчика чеснока, 1-2 чайн. ложки молотой куркумы, стручок острого перца чили, растительное масло, зелень кинзы, соль — по вкусу.

Перец чили (без семян) и чеснок измельчите, слегка обжарьте на растительном масле, снимите с огня и дайте остыть. Добавьте к фасоли, всыпьте куркуму, соль, влейте немного воды и сделайте пюре. Добавьте рубленую зелень, перемешайте.

Н. Н. Ускова, Кемеровская обл.

Закуска из мойвы «Колодец»

Мойва не очень ценная рыба, но если ее замариновать, приготовить в кляре и красиво подать, получится вкусная закуска.

На 500 г крупной мойвы: сок половины лимоны, специи для рыбы, соль по вкусу. Для кляра: 1 стакан молока, 2 яйца, щепотка соли, соды, сахара — по вкусу, муки столько, чтобы кляр по консистенции получился как густая сметана, растительное масло.

Мойву очистите, удалите головы, внутренности, вымойте, полейте лимонным соком, добавьте приправу для рыбы и соль и оставьте мариноваться на 30 минут. Для кляра яйца взбейте, добавьте молоко, соль, сахар, муку и взбейте до однородной массы. Мойву обсушите, обмакните в кляр и жарьте в большом количестве масла с двух сторон до образования румяной корочки. Выложите на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло. Подайте на блюде, выложив в виде колодца.

О. А. Лунькова, Астраханская обл.

КОЛБАСУ ЗАМЕНИТЕ ВАРЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ ИЛИ КУРИНОЙ ГРУДКОЙ, И САЛАТ СТАНЕТ ПОЛЕЗНЕЕ.

Ленивые беляши

1 кг мясного фарша, 2 стакана кефира, по 1/2 чайн. ложки соли, соды и сахара, около 500 г муки, растительное масло для фритюра.

Кефир подогрейте до 30°С, всыпьте в него соду, тщательно перемешайте, добавьте соль и сахар. Снова хорошо перемешайте и оставьте на 10 минут при комнатной температуре. В кефирную смесь по чайной ложке подсыпайте муку, постоянно перемешивая венчиком, чтобы не было комков (по консистенции тесто должно быть как сметана). Фарш посолите, поперчите. На сковороде разогрейте масло. Ложкой выложите тесто, на него — фарш, затем на фарш немного теста. Жарьте на среднем огне с одной стороны, затем переверните и обжарьте с другой стороны до золотистого цвета. Подавайте горячими.

С пылу, с жару

Сладкие зимние пироги

«Зеленый» с киви

Для теста: 130 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1/3 стакана сахара, пакетик ванильного сахара, 1 яйцо, 1 чайн. ложка разрыхлителя, щепотка соли, 2 стакана муки. **Для начинки:** 5 недозревших киви, 2 яйца, 3/5 стакана сметаны (20%), 2 ст. ложки сахарной пудры.

Масло разотрите с сахаром и ванильным сахаром, добавьте сметану, яйцо и перемешайте. Всыпьте муку с разрыхлителем и солью, замесите упругое мягкое тесто. Форму для запекания смажьте маслом, выложите тесто, сделайте бортики и уберите в холодильник минимум на полчаса. Киви очистите от кожуры, нарежьте кружками толщиной 0,5 см. Яйца взбейте со сметаной и пудрой. Киви распределите по пирогу, равномерно залейте яично-сметанной смесью. Выпекайте в духовке 50 минут при 180°С.

Из песочного теста с вареньем

2 яйца, 2-3 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, ванилин, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 200 г варенья или джема.

Масло растопите, влейте в сахар, добавьте яйца, ванилин и перемешайте. Постепенно введите просеянную и смешанную с разрыхлителем муку и замесите некрутое тесто. Разделите на 2 неравные части (1/3 и 2/3). Меньшую часть положите в морозилку на час. Большую часть тонко раскатайте и равномерно распределите на противне. Сверху выложите слой варенья и аккуратно разровняйте его ложкой. Из морозилки достаньте меньшую часть теста и натрите его на крупной терке сверху на варенье. Выпекайте в нагретой до 200°С духовке 25 минут.

Подкрасим макароны

■ СВЕКЛА ПРИДАСТ МАКАРОНАМ КРАСНЫЙ ЦВЕТ. ПРОТРИТЕ ВАРЕНЫЙ ОВОЩ ЧЕРЕЗ СИТО И ДОБАВЬТЕ К МАКАРОНАМ, КИПЯЩИМ В ВОДЕ.

■ ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ ДАСТ ВАРЕНАЯ МОРКОВЬ.

■ ШАФРАН И ЛИМОН СДЕЛАЮТ МАКАРОНЫ ЖЕЛТЫМИ.

■ ЛАПША СТАНЕТ СЛИВОЧНО-БЕЖЕВОГО ЦВЕТА, ЕСЛИ ИЗМЕЛЬЧИТЬ ЧЕСНОК И ДОБАВИТЬ ЕГО В КАСТРЮЛЮ.

■ ДОБАВЬТЕ К ЧЕСНОКУ ЗЕЛЕНИ — И МАКАРОНЫ ПОЛУЧАТСЯ ЗЕЛЕНЫМИ.

Обедаем дома

РИСОВЫЙ СУП С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

2 л воды, 400 г мясного фарша, 1/2 стакана риса, 6 картофелин, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец и соль.

Картофель и лук нарежьте кубиками, положите в кипящую соленую воду и варите 5 минут. Рис промойте несколько раз, выложите в суп, поперчите, если надо, посолите и варите до полуготовности. Растопите на сковороде сливочное масло, выложите фарш, обжарьте на сильном огне, все время помешивая. Посыпьте специями, перемешайте и выложите в суп. Варите на слабом огне до готовности риса и овощей.

МЯСО В ХЛЕБНОМ ГОРШОЧКЕ

Ржаной круглый каравай, 700 г говядины, 200 мл молока, 1 крупная луковица, 3-4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки муки, соль, перец душистый, зелень.

Нарежьте лук и обжарьте. Добавьте нарезанное мясо, посолите, поперчите и продолжайте обжаривать 20 минут на среднем огне. Равномерно присыпьте мясо мукой и хорошо перемешайте. Влейте молоко, тщательно перемешивая, и тушите еще 10 минут. Срежьте верхушку каравая, выньте мякоть, поставьте полученный горшочек на застеленный бумагой противень и выложите в него мясо с соусом. Посыпьте измельченной зеленью и тертым сыром. Накройте горшочек крышечкой и поставьте в заранее разогретую духовку. Запекайте 20-25 минут. Можно сделать порционные горшочки и каждый подавать на отдельной тарелке.

МАНТЫ С ТЫКВОЙ

Для теста: 0,5 л молока или воды, 4-5 стаканов муки, 30 г дрожжей, 1 яйцо, 100 г маргарина, 1/2 чайн. ложки соли, 1 ст. ложка сахара. Для фарша: 500 г мяса, 3 луковицы, 300 г тыквы, мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Приготовьте тесто, смешав продукты, и отложите на 30-40 минут, накрыв салфеткой. Для приготовления фарша пропустите мясо через мясорубку, лук мелко нашинкуйте, тыкву натрите на крупной терке. Все тщательно перемешайте, добавьте соль, перец, мускатный орех. Тесто раскатайте тонкими жгутами и нарежьте кусочками. Каждый кусочек раскатайте в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина. Лепешки должны получиться толщиной 3-5 мм и диаметром около 10 см. На середину каждой лепешки положите ложку фарша, а сверху концы лепешки защипите. Готовьте на пару 35-40 минут. Во время варки манты увеличатся в 2 раза.

Если печень больна

СВЕКОЛЬНИК

1 свекла, 1 картофелина, 1 морковь, 1 ст. ложка сметаны, слабый уксус или лимонная кислота по вкусу.

Очищенную свеклу отварите до полуготовности, добавьте в кастрюлю остальные овощи и доварите. Натрите овощи на крупной терке, а картофель разомните в пюре. Опустите все в овощной навар и заправьте по вкусу солью, уксусом или лимонной кислотой, прокипятите. Подавайте со сметаной.

КРЕМ ИЗ ПРОСТОКВАШИ

1/2 стакана простокваши, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сахара, 20 г молока, корица и желатин на кончике ножа, 1/4 яичного белка.

Взбейте белок с сахаром, добавьте размоченный желатин и кипящее молоко. Подогрейте, помешивая, чтобы желатин растворился и немного загустел. Процедите и добавьте корицу. Простоквашу и сметану взбейте до пены, струйкой влейте желатинный раствор. Перемешайте, вылейте в формочку и охладите.

СЫРНИКИ МОРКОВНЫЕ

120 г творога, 3 чайн. ложки пшеничной муки, 1/2 яйца, по 1 чайн. ложке сахара и сливочного масла, 1 ст. ложка кураги, небольшая морковь, 1 ст. ложка сметаны.

Мелко нашинкуйте морковь и тушите с 5 г масла и небольшим количеством воды, пока вся жидкость не выпарится, после этого охладите. Во время тушения мелко порубите курагу, протрите творог и добавьте в него часть муки и сметаны, а также сахар, яйцо, курагу, морковь. Перемешайте, разделите на 3 части, обваляйте в муке, придайте форму сырника и запеките в духовке, предварительно полив сметаной.

В доме малыш

САЛАТ «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»

6 шт. чернослива, 1 свекла, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сметаны, 1 луковица, соль по вкусу. Мелко нарежьте лук, ошпарьте и выложите на дно салатницы. Сверху выложите 2 ст. ложки сыра, затем мелко нарезанный чернослив и остальной сыр. Свеклу натрите и смешайте со сметаной, посолите, выложите сверху.

КОТЛЕТКИ «ДЕТСКИЕ»

200 г говяжьего фарша, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки манки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу, зелень. Морковь натрите на крупной терке и вместе с фаршем и луком пропустите через мясорубку. Добавьте манку, масло, соль, мелко порезанную зелень и тщательно вымесите. Должна получиться густая масса. Сформируйте шарики и уложите на сухую сковороду. Запекайте в духовке 30 минут при температуре 250°С.

СУФЛЕ «РАСТИШКА»

400 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сливок, 1/2 стакана кураги, 1 стакан грецких орехов, сливочное масло. Орехи и курагу измельчите, творог разотрите, добавьте сахар, яйца, сливки, курагу и орехи. Форму смажьте, выложите массу и запекайте в духовке до готовности.

Рекомендуем — *Кое-что новенькое*

Пять рецептов с хлебом

ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА ОСТАЛОСЬ МНОГО ХЛЕБА? ИЗ ТАКИХ ОСТАТКОВ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ НЕ ТОЛЬКО ПАНИРОВКУ ИЛИ СУХАРИКИ К СУПУ, НО И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ.

Запеканка

Кусочки черного хлеба намажьте маслом и горчицей, выложите на них мясную начинку, залейте все яично-молочной смесью и поджарьте на медленном огне под крышкой.

Яблочный пирог с соусом

4 стакана кусочков белого хлеба, 1/4 стакана изюма, 2 стакана очищенных и тонко нарезанных яблок, 1 стакан сахара, 1,5 стакана молока, 50 г масла или маргарина, 1 чайн. ложка молотой корицы, 1/2 чайн. ложки ванилина, 2 взбитых яйца.

Соус: 8 ст. ложек сахара, 1/2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 1 чайн. ложка ванилина.

Смешайте хлеб, изюм и яблоки. Нагрейте смесь из 1 стакана сахара, 1,5 стакана молока и 50 г маргарина, пока все не растает, добавьте корицу и ванилин. Вылейте поверх хлебной смеси, перемешайте и выложите в смазанную маслом форму. Выпекайте в предварительно разогретой до 180°С духовке, пока середина не станет плотной, а яблоки не размягчатся. Для соуса в кастрюле смешайте сахар, молоко и сливочное масло. Доведите до кипения, снимите с огня и добавьте ванилин. Готовый пирог полейте соусом.

Маффины с сыром

7 ст. ложек белых хлебных крошек, 1,5 стакана кефира, 70 г натертого твердого сыра, 1 яйцо, 1/3 чайн. ложки соды, 1,5 чайн. ложки смеси пряных трав, 1/3 чайн. ложки соли (или по вкусу), несколько оливок.

В кефир положите соду, яйцо, соль, травы, размешайте. Добавьте крошки и сыр (тесто должно получиться как густая сметана). Размешайте и добавьте измельченные оливки. Духовку разогрейте до 200°С, разложите маффины по формочкам для кексов и выпекайте 25 минут.

Пицца в батоне

1 батон, 3 помидора, 300 г вареной колбасы, 1 луковица, маринованные грибы, сыр, горчица, майонез, зелень.

Батон разрежьте пополам и выньте мякиш. В образовавшиеся формы слоями выложите порезанные кубиками колбасу, лук, грибы и помидоры. Для соуса смешайте горчицу, майонез и зелень. Половинки батона с начинкой обмажьте соусом, сверху положите кубики сыра и выпекайте в предварительно разогретой духовке 10-15 минут.

Оставшийся мякиш можно посушить: выложите на противень и поставьте в духовку, постепенно поднимая температуру до 150°С. Приоткройте и зафиксируйте дверцу духовки для удаления испаряющейся влаги. Сушите кусочки хлеба сначала с одной стороны, потом с другой до появления золотистой или коричневатой корочки. Хранить сухари можно до двух лет в мешочке или стеклянной банке с крышкой.

ЖЕЛЕ ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ МАРМЕЛАДА, А В ЖЕЛАТИНЕ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ. ОН УКРЕПЛЯЕТ ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ И УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И ВОЛОС.

Знаете ли вы, что...

АПЕЛЬСИНОВУЮ И ЛИМОННУЮ ЦЕДРУ ЧАСТО ДОБАВЛЯЮТ В ВЫПЕЧКУ И ДЕСЕРТЫ. ДЛЯ ЭТОГО ЕЕ МОЖНО ЗАГОТОВИТЬ ВПРОК. СНИМИТЕ С ПЛОДОВ ВЕРХНИЙ ЦВЕТНОЙ СЛОЙ КОЖИЦЫ С ПОМОЩЬЮ ТЕРКИ И ПОЛОЖИТЕ В СТЕРИЛИЗОВАННУЮ БАНКУ, ПЕРЕСЫПАВ САХАРОМ. ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ДО ТРЕХ МЕСЯЦЕВ.

Репа, тушенная с яблоками и изюмом

500 г репы, 500 г яблок, 1/2 стакана изюма, 100 г растительного или топленого масла, сахар по вкусу. Репу промывают, очищают, нарезают мелкими кусочками и тушат в масле до полуготовности. Затем добавляют очищенные и нарезанные соломкой яблоки, промытый изюм, сахар и тушат до готовности.

Когда на внучкин день рождения я на десерт подала фаршированные репки, всем очень понравилось это блюдо. Правда, гости долго гадали, что это так вкусненько нафаршировано, но никто так и не догадался. Называли яблоки, картофель, кабачки, даже айву, но не угадали, что это простая репа. Теперь уже 2 года сажаю этот овощ у себя на огороде. И вы, дорогие читатели, покупая семена овощей, не забудьте купить пакетик с семенами и посадить ее на своем огороде.

С. Б. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

Бог в помощь

Икона Святых царственных страстотерпцев

Ей молятся об укреплении семьи, правильном воспитании детей и благополучии России.

МОЛИТВА

О святый страстотерпче царю мучениче Николае! Господь тя избра помазанника Своего, во еже милостивно и право судити людем твоим и хранителем Церкви Православныя быти. Сего ради со страхом Божиим царское служение и о душах попечение совершал еси. Господь же, испытуя тя, яко Иова многострадальнаго, попусти ти поношения, скорби горькия, измену, предательство, ближних отчуждение и в душевных муках земнаго царства оставление. Вся сия ради блага России, яко верный сын ея, претерпев и, яко истинный раб Христов, мученическую кончину прием, Небеснаго Царства достигл еси, идеже наслаждаешися вышния славы у престола всех Царя, купно со святою супружницею твоею, царицею Александрою, и царственными чады Алексием, Ольгою, Татианою, Мариею и Анастасиею. Ныне, имея дерзновение велие у Христа Царя, моли, да простит Господь грех отступления народа нашего, и подаст грехов прощение, и на всякую добродетель наставит нас, да стяжим смирение, кротость и любовь и сподобимся Небеснаго Царствия, идеже купно с тобою и всеми святыми новомученики и исповедники российскими прославим Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Знаете ли вы, что...

Священнослужители живут дольше остальных. Ученые провели исследования в Великобритании, Европе и Америке и пришли к выводу, что во всех странах священнослужители живут дольше, чем остальное население, и намного реже страдают различными заболеваниями, в том числе онкологическими. Женщины с возрастом чаще страдают от повышенного кровяного давления, а у монахинь давление остается нормальным. Одной из причин долголетия священнослужителей считают правильный режим питания, меньше стрессовых ситуаций, богатый внутренний мир и созерцательный образ жизни.

■ КОГДА ПЕРЕСТАЮ МОЛИТЬСЯ, СОВПАДЕНИЯ ПРЕКРАЩАЮТСЯ.

Владыка Василий

■ ЗНАЕТЕ ЦЕННОСТЬ СВОЮ? ОНА РАВНА КОЛИЧЕСТВУ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ ЖИТЬ БЕЗ ВАШЕЙ ЗАБОТЫ.

Святитель Николай Сербский

■ ВРЕМЯ НАШЕЙ ЗЕМНОЙ ЖИЗНИ БЕСЦЕННО: В ЭТО ВРЕМЯ МЫ РЕШАЕМ НАШУ ВЕЧНУЮ УЧАСТЬ.

Святитель Игнатий

■ ОПЫТОМ ДОКАЗАНО, ЧТО ЗА КАКИЕ ГРЕХИ ОСУДИМ БЛИЖНИХ, В ТЕ САМИ ВПАДЕМ.

Преп. Иоанн Лествичник

Такой случай — *За гранью*

Чудо в крещенскую ночь

ВЫЛИЛА ЭТО ВЕДРО ВОДЫ НА СЕБЯ... ЗАВЕРНУЛАСЬ В ПРОСТЫНЮ, ЛЕГЛА И УСНУЛА. УТРОМ ВСТАЛА И ПОШЛА! НИКАКИХ ПРОСТРЕЛОВ, НИКАКОЙ БОЛИ ОТ ГРЫЖИ!

Я инвалид II группы — проблемы с сердцем. Хочу написать вот о чем. Как-то в один из июньских дней я почувствовала себя лучше и решила, что смогу помыть окна в доме. Потихоньку занялась делом: протру половинку — лягу отдохну, потом опять — не хотелось оставлять на завтра. Но к вечеру разболелась спина, а к утру и вовсе кричала криком: прострел такой, что руку до телефона едва дотянула. Дальше — врачи, больница, уколы, массаж. Оказалось, что у меня смещение двух позвонков и межпозвоночная грыжа. Врачи руками развели — операция нужна, да только с моим сердцем невозможно. Отправили домой. Почти год лежала, ни сесть, ни повернуться не могла, так стреляло в правую ногу. Однажды муж принес журнал, в котором прочитала о лечении в крещенскую ночь. Решила попробовать. Перед Крещением дождалась половины первого ночи (делать это надо с 24 до 6 часов утра), вышла на балкон, прочитала «Отче наш» и стала просить: «Силы светлые, силы небесные, силы добрые, удалите, пожалуйста, болезни из моего тела». Так произнесла 33 раза. Сказала спасибо. В ванной набрала ведро холодной воды, перекрестила воду с молитвой «Во имя Отца и Сына и Святого Духа» и попросила: «Госпожа водица! Ты омываешь берега, каменья и кременья, питаешь землю и коренья, смой с рабы Божьей (назвала свое имя), с моего дома, с моих родных и близких боль, хворь, порчу, наговор. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». И вылила это ведро воды на себя. Завернулась в простыню, доковыляла до постели, легла и уснула. Утром встала и пошла! Никаких прострелов, никакой боли от грыжи! Перед тем, как совершить действо, я решила, что буду просить Бога дать исцеление «в общем», болячек ведь полно. Но Бог знал, что для меня на данный момент важнее всего, и помог. Как-то после этого мы с семьей поехали к святому источнику, по пути заехали к женщине, которая лечила межпозвоночные грыжи. Женщина определила только, что у меня два позвонка сдвинуты, и легко вставила их на место, я только ойкнуть успела. А грыжи как не бывало! Вот такое чудо случилось со мной в крещенскую ночь. Буду рада, если мой опыт пригодится хоть одному человеку.

Т. П. Маркушина, Волгоградская обл.

В старину крещенский снег собирали в специальный кувшин и ставили у икон. Когда он таял, этой водой растирали ноги при судорогах.

Хи-хи-с!

■ СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД ПРИДУМАЛИ, ЧТОБЫ ДОЕСТЬ НАКОНЕЦ СОСТАРИВШУЮСЯ ПОСЛЕ ОБЫЧНОГО НОВОГО ГОДА КОЛБАСУ И САЛАТЫ.

■ ЕСЛИ ДИЕТОЛОГ ЗАПРЕТИЛ ВАМ СЛАДКОЕ, ОГРАНИЧЬТЕСЬ ХОТЯ БЫ ПОЛУСЛАДКИМ.

■ ОПТИМИСТ ЛЕТАЕТ ВО СНЕ, ПЕССИМИСТ ПАДАЕТ В ПРОПАСТЬ, А РЕАЛИСТ НЕ СПИТ НА КРАЮ КРОВАТИ.

Пёс Вулкан соседа с того света вытянул

Жил у нас в конце улицы дядя Коля. Мать у него умерла, сам не женился, так и жил один вместе с псом Вулканом.

Пес был рыжий, не породистый, дворняга, но очень умный. Бывало, идут по деревне в магазин. Дядя Коля впереди, Вулкан сзади, в зубах котомка. Дядя даже к сестре своей в соседнюю деревню посылал Вулкана с сумкой, в сумке записка...

Пришло время, Вулкан старый стал и умер. Дядя Коля черный от горя ходил. Все соседи его жалели, советовали нового щенка взять. Дядя Коля отмахивался: «Я с Вулканом 13 лет жил, мне и друзей не надо было, с ним разговаривал. Не могу другую собаку в дом привести, Вулкана предать...»

Как-то не видели дядю Колю несколько дней. Оказалось, слег он, да так, что не мог до двери дойти. Рассказывала потом его сестра: «Слышу, ночью собака под окном воет, спать не дает. Ну, думаю, пугану, а то детей разбудит. Выглянула в окно — Вулкан стоит и на меня смотрит. Решила: беда случилась! Быстро оделась и к Кольке побежала. На улице Вулкана не было видно, думаю, наверное, домой помчался. Прибежала, в окно стучусь, а Коля ворота не открывает. Я — к соседям. Разбудила их, говорю: «Колька не открывает, надо через ворота перелезть и скорую вызвать». — «Что ж ты на ночь глядя пришла? Сказал кто?» Сестра отвечает: «Вулкан пришел, под окном выл». Соседи руками всплеснули: обозналась, наверное, Вулкан на прошлой неделе умер.

Когда дядя Коля из больницы вышел, все говорили, что это Вулкан его с того света вытянул. Потом соседи над ним шефство взяли, заглядывали — вдруг снова плохо станет...

А. Ивлев, Смоленская обл.

Цифры и факты

СОБАКИ ТОЖЕ УСТАНАВЛИВАЮТ РЕКОРДЫ, ДА ЕЩЕ КАКИЕ! ТЕРЬЕР АНАСТАСИЯ ПОПАЛА В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА, ПРОКУСИВ 100 ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ ЗА 44,49 СЕКУНДЫ.

«Если стучишь в окно, стучи на мою голову!»

Как-то раз услышала стук в окно — серенькая птичка, чуть побольше воробья, бьется об стекло. С детства знала, что это не к добру. Что только не делала: отгоняла ее, читала молитву, крестила окно, только отгоню и отойду — снова стучит. «Если стучишь в мое окно, стучи на мою голову, мне уже 75 лет — можно и на покой», — сказала птичке. Она посмотрела внимательно и улетела. А через неделю пришло известие: погиб племянник. Ему было всего 27 лет... Прошло время, снова на подоконник села птица: посидела, ударила клювом в стекло один раз и улетела. Стало жутковато... И снова беда: машина сбила внука, ему было 25 лет. Через полгода птица вернулась — дня четыре стучала... Пыталась остановить ее, но безуспешно. Выяснилось, что зять тяжело болен. С тех пор на окне стоит икона Феодосия Кавказского. Пока помогает...

Т. Н. Борисова, Липецкая обл.

Пригодится

От тюрьмы и от сумы не зарекайся...

Помочь попавшим за решетку можно, молясь об их благополучии и очищении души. Существуют обереги, заговоры и молитвы для заключенных, чтобы помочь им уберечься в тюрьме от побоев и насилия.

* Если человека осудили безвинно, из-за судебной ошибки, поможет такой заговор: «Погляди на меня, Божья Мать. Дай моему сердцу так не страдать. Не подойду к двери, не выйду к воротам, на чисто поле, на свободное раздолье. Сорок замков меня стерегут, сорок запоров меня не пускают. Люди, судьи не освобождают, ангел мой не помогает. Помоги мне, Божья Мать, меньше страдать. На тебя надеюсь, тобой утешаюсь. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Споткнулись? Если левой ногой — это к удаче. А если правой, то три раза топните по земле ею и скажите: «Уйди в землю беда, прочь от меня».

* Защита-оберег для тех, кто томится в тюрьме, — молитва к великомученице Анастасии: «Узорешительница, великомученица Анастасия, ты молилась за узников день и ночь, чтобы Господь нам хотел помочь. Помолись о моей душе, о Божьем рабе (имя). Пред всякой властью и насилием будь ходатаем обо мне, Божьем рабе (имя). Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

* Очень сильную защиту можно поставить находящемуся в неволе человеку, если в день его рождения прочитать такой заговор: «Стоит Понтий Пилат с ключами, стоят сорок бесов со злыми очами, стоит людская толпа — ждет казни Иисуса Христа. Кто по Христу слезы проливал, того отец Христа за все грехи прощал. Господи, раба (имя) прости и грехи его отпусти. И пошли к его врагам ангела-хранителя, ангела-утешителя, чтобы в нужный час они его утешали, в трудный час раба (имя) сохраняли. А в страшный для раба (имя) час его врагов усмиряли. Ключ Понтия Пилата забираю, сию молитву на семьдесят семь замков закрываю: у врагов-супостатов ножи, клинки затуплю, глаза на него врагам закрываю. Беру я его под белы руки, фатой Богородицы покрываю и по сей час по всем месяцам и по всем подневольным годам его сопровождаю. Во имя Отца и Сына и Святого Духа, три свечи горят, и по сей заговор, и все ангелы раба (имя) от всякой беды обороняют. Ключ. Замок. Язык. Аминь. Аминь. Аминь».

* Православные же читают молитву «О в узах сущих»: «Господи Иисусе Христе Боже наш, святаго апостола Твоего Петра от уз и темницы без всякаго вреда свободивый, приими, смиренно молим Ти ся, жертву сию милостивно во оставление грехов рабов Твоих (раба Твоего/рабы Твоея) в темницу всажденных (всажденнаго), и молитвами их (его), яко Человеколюбец, всесильною Твоею Десницею от всякаго злаго обстояния избави и на свободу изведи».

Что дарить нельзя?

* Не дарите никому спиртные напитки: это может отнять здоровье того, кто принял подарок. В противном случае их нужно распить в этот же день и вместе.
* Нельзя дарить портреты и иконы — они могут повлечь ссору между дарителем и одариваемым.
* Опасно принимать на праздник перчатки и шарфы, духи, одеколон, косметику. Считается, что это к несчастью.
* Влюбленным до свадьбы не стоит дарить друг другу книги, особенно сборники стихов: это ведет к разлуке.

ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ВАЖНУЮ ВСТРЕЧУ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАДЕВАЙТЕ НИЧЕГО НОВОГО. УДАЧУ ПРИНЕСУТ СТАРЫЕ, «ПРОВЕРЕННЫЕ» ТУАЛЕТЫ, В КОТОРЫХ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ КОМФОРТНО И УВЕРЕННО.

Женщина от обиды и боли посмотрела на небо и прокляла своего мужа

Была у меня соседка Рита. Отец ее пил, гулял и не раз поднимал на мать руку. Работал он водителем на грузовой машине. А однажды, когда Ритина мама была ею беременна, отец в ссоре запустил в жену трехлитровой банкой. Попал в локоть. Тогда женщина от обиды и боли посмотрела на небо и прокляла мужа: «Чтобы тебя замотало колесами!» В тот же день случилось несчастье: Ритин отец угодил под колеса поезда. Смерть наступила мгновенно.

Рита с мужем каждый год навещали маму. Она жила с сыном. Мать жаловалась, что он пьет, гуляет, выгоняет ее из дома, и тогда приходится ночевать у соседей. А однажды женщина услышала, что кто-то открыл ключом дверь и зашел. Она подумала, что это Рита. Отложила вязание и вышла в прихожую. А там возле входной двери стоит Николай-угодник (она его узнала). «Подойди, — сказал он, — ко мне, раба Божья. До конца дней будешь крест нести...» И исчез. Вскоре сын ее заболел и умер. Следом заболела Рита, а после операции умерла, ей было всего 46 лет. В 35 лет убили внука. Зять Григорий умер от сердечного приступа. Мама Риты дожила до глубокой старости, но кроме слез и молитв ничего не знала. Только внучка живет со своим пятилетним сыном, и у нее, слава богу, все хорошо.

Людмила Ю., Тольятти

Удивительный старец Хазрат жил в башкирской деревне

В 1950-е годы мы жили в глухой башкирской деревне. Однажды с моим братом случилось несчастье: он упал с лошади, ему было 5 лет. Пролежал 3 дня без движения, без сознания. Вокруг на много верст не было ни больниц, ни врачей. В таких случаях все обращались к одному старцу, его звали Хазрат, то есть святой. Родители положили брата на телегу и повезли к нему. Когда его привезли, Хазрат сказал: «Вы вовремя, у него осталось совсем немного времени на этой земле». Брата занесли в дом, и старец очень долго читал возле него молитвы. После этого обычным химическим карандашом нарисовал на ноге ниже колена одну продольную линию, одну поперечную и попросил, чтобы не смывали, пока сами не смоются. На прощание сказал, что брат откроет глаза, как только родители приедут домой, и что он еще их переживет. Так все и случилось. Едва брата занесли в дом, как он открыл глаза, встал с дивана и пошел на кухню. Брат жив и здоров, уже на пенсии. Вот такие удивительные люди, как Хазрат, жили в наших краях. Жаль, что сейчас ничего не слышно о них.

З. Х. Газизуялина, Набережные Челны

Ей-богу, правда!

«Он держит в руках ЭТО! ЭТО мешает говорить...»

Многие считают Вангу православной и уверяют, что она действовала с благословения и согласия церкви. Для таких людей и предназначен этот рассказ.

Незадолго до смерти Ванги к митрополиту Нафанаилу прибыли посланцы от нее и передали просьбу приехать. Прорицательница и провидица сообщала владыке, что очень нуждается в совете и просит снизойти к ее старости и болезни и приехать. Владыка Нафанаил, надеясь, что она хочет покаяться, обещал приехать. Для доброго пастыря, пекущегося о каждой овце своего стада, тем паче о заблудшей, это естественно.

Он вошел в дом Ванги, держа в руках крест-мощевик с частицей Честного Креста Господня. В комнате было много народа, ясновидящая сидела в глубине и что-то вещала. Вдруг замолчала и изменившимся — низким, хриплым — голосом проговорила: «Сюда кто-то зашел. Пусть он немедленно бросит на пол ЭТО!» — «Что «это»?» — спросил у Ванги кто-то из окружающих. Тут она сорвалась на бешеный крик: «ЭТО! Он держит ЭТО в руках! ЭТО мешает мне говорить! Из-за ЭТОГО я ничего не вижу! Не хочу, чтобы ЭТО было в моем доме!» — вопила старуха, стуча ногами и раскачиваясь. Владыка развернулся, вышел, сел в машину и уехал.

ДОМОХОЗЯЙКИ ИЗ ГОНОЛУЛУ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИГОТОВИТЬ ОСЬМИНОГОВ, ОБРАБАТЫВАЮТ ИХ ЖЕСТКОЕ МЯСО В СТИРАЛЬНЫХ МАШИНАХ.

Порядок должен быть во всём. И у каждой пришедшей души своё место...

Моей дочке Алине пять лет. Однажды решили мы с ней испечь пиццу. Раскатала тесто, разложила колбасу, а дочке дала терку и сыр. Стоит моя Алинка, натирает сыр и вдруг спрашивает: «Мама, а это хорошо, что я у тебя есть, да? Я же твоя помощница, тебе без меня было бы скучно. Да?» — «Конечно, доченька! Так долго тебя ждала! Где же ты была?» У Алинки вдруг изменился голос, выражение лица стало другим, взрослым, что ли. Она внимательно посмотрела на меня и сказала: «Я столько лет просилась к тебе, а меня Бог не отпускал. Я у него работала». — «Кем?» — спрашиваю. «Детей встречала. Тех, которые ушли. Чтобы они не боялись, не плакали. Распределяла их по местам. Порядок должен быть во всем, и у каждой пришедшей души свое место. А потом Бог мне сказал: «Тебя мама зовет. Иди, ей нужна твоя помощь. А тебе Я нашел замену». И я пришла к тебе. Ой! — голос и лицо девочки снова стали детскими. — Смотри, какая смешная сырная горка получилась!»

Я стояла несколько секунд как обмороженная. Прижала Алину к себе и шепнула на ушко, что люблю ее сильно-сильно. И хочу, чтобы она забыла о своей прежней жизни. Пусть помнит только то, что сейчас.

Ольга, Чебоксары

Силуэт приложил палец к губам: мол, тише...

Прошлое лето было очень жарким, засыпала с трудом. И вот однажды снится мне, что из окна соседней пятиэтажки вылетел дымок и принял силуэт человека, да еще и палец приложил к своим губам: мол, тише... Я проснулась. Было 3-4 часа утра. Больше уснуть не могла. Вышла на балкон, вокруг тишина, звездное небо, а на сердце тяжесть. Часов в 6 сходила за молоком (в это время в наш двор привозят молоко) и узнала, что ночью в том доме, откуда видела дымок, умер человек. Наверное, это его душа отлетела...

К. Тихомирова, Московская обл.

Цветные озёра

Ёшкин кот!

ЭТО МИСТИЧЕСКИЕ МЕСТА ИНДОНЕЗИИ, КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ РЕДКО ПОСЕЩАЮТ ТУРИСТЫ. А ЗРЯ...

Озера Келимуту знамениты даже не тем, что разноцветные, хотя находятся на одной высоте и в кратере одного вулкана, еще и совсем близко друг от друга. Самое уникальное — они постоянно меняют окраску, причем не одновременно. Например, черное озеро через несколько лет становится бирюзовым, потом красным, а затем зеленым. Ученые объясняют это химическими реакциями на дне. А вот у местного племени свой взгляд на происходящее. Жители уверены, что после смерти души попадают в одно из трех озер Келимуту. В озеро с зеленым цветом попадают те, кто прожил достойную жизнь и ушел в преклонном возрасте. В озеро с ярко-бирюзовой водой уходят в невинном молодом возрасте. Воды красного озера иногда становятся темно-коричневыми — это вечное пристанище грешников.

Весёлый гороскоп

Ногу в стремя!

Овен

Всегда с непредсказуемой душой,
У них сплошные шуры-муры,
И целый год их будут ждать
Гулянки, «бабки» и «лямуры»!

Телец

Тельцы, скорее ногу в стремя!
Вас ждет победа впереди!
Удача вас целует в темя,
И много секса на пути.

Близнецы

Вам светит квартира столичная!
Полный интим, условия отличные!
Начальник — душка,
долларов — подушка,
Рублей — мешок и экстаз до кишок!

Рак

Звезды ярче все горят,
Пятиться вперед велят.
Впереди вас ждет успех
И в любви все лучше всех!

Лев

Веселый год, счастливый век
Для Львов настал сейчас:
Финансовый тайфун, здоровье,
В постели — огненный экстаз!

Дева

Скромные Девы, вам повезет!
Враги перед вами дрожат.
Большой «Лимузин»,
в нем удача сидит,
И ключ от квартиры, где деньги лежат!

Весы

Уравновешенным Весам
хотим мы рассказать:
Любовь вас будет обнимать,
Судьба — хранить, успех — любить
И баксы окружать!

Скорпион

Скорпионам не перечь —
Жаркие они, как печь!
Нострадамус говорит:
Скорпион всех победит!

Стрелец

Стрельцам выпадает здоровье
отличное!
В карьере — прыжок
и зарплата приличная!
Любовь и веселье, смех от души,
Пьянки-гулянки и кутежи!

Козерог

Козероги, трудитесь на благо
семьи —
И будет в жизни море любви!
Либидо заставит работать всю ночь,
Венера вам сможет в этом помочь!

Водолей

Хватит воду лить — работайте!
И тогда Фортуны колесо
Вдруг подарит вам такие радости...
Главное, чтоб башню не снесло!

Рыбы

Всем своим врагам назло
Рыбам крупно повезло:
Канары — отдых мировой.
Вы переплюнете «Плейбой»!

Даже в самой сложной жизненной ситуации у человека всегда есть два выхода — послать всё на фиг или сходить туда самому.

Зверьё моё!

Ошалел от счастья!

— ИННОКЕНТИЙ, СВЕРШИЛОСЬ! ХОДИЛ ТЫ В ХОЛОСТЯКАХ ПЯТЬ ЛЕТ И ВРОДЕ НЕ ПРОСИЛ НИЧЕГО, НО ВОТ СЕЙЧАС ТЫ УЗНАЕШЬ, КАК МНОГО ПОТЕРЯЛ!..

Мы недавно переехали в новую квартиру. Проходит неделька, и приходят к нам соседи.

— Мы, говорят, — видели у вас на балконе кота. Не кот — просто красавец, сразу видно — благородных кровей. А у нас кошечка, тоже сибирская, но, конечно, меньше. Как у вас кот, в смысле как мужик, потому что наша киска извелась вся и утратила сон, увидев вашего кота на балконе. На улицу, мы смотрим, он не выходит. Так, может, мы к вам? Не против?

Мы были не против.

— Очень хорошо, — говорят соседи, — только ваш кот такой большой, такой сильный и грозный, как бы он нашу малышку не порвал? Нет? Ну мы ща с кошечкой придем.

Подхожу к коту:

— Ну, — говорю, — Иннокентий, свершилось. Ходил ты в холостяках пять лет и вроде не просил ничего, но вот сейчас ты узнаешь, как много потерял.

Звонок. Открываю. Соседи с белым комочком на руках. Тут этот комок увидел объект своих желаний и решил огрести бабьего счастья по полной. Прямо с рук киска прыгает на моего грозного кота и попадает точно ему на голову. Кеша мгновенно охренел от такого «счастья» и решил спасаться.

Дальше все как у людей — она летала за котом с криком «Я твоя», а он бегал по стенам, полкам и карнизам и орал благим матом: «Уберите ее от меня, она сумасшедшая». Стали ловить животных. Разбили два вазона с цветами и вазу. Ее поймали, скрутили и бегом унесли. Кота нашел через полчаса, забившегося в угол под кроватью. Ужас и паника стояли в глазах некогда грозного кота.

Из-под кровати кот вышел через два дня. Там ел, там и спал. А выбравшись, по квартире ходил тихо и осторожно. Прежде чем завернуть за угол, выглядывал, убеждался, что все чисто, и только тогда шел.

Жаль кота. По-моему, он на всю оставшуюся жизнь запомнил, как много потерял.

Егор Л., Калуга

Нескучные советы

Ищи-свищи!

● Если гости принесли какие-либо подарки, отберите их и спрячьте. Неровен час, передумают, захотят унести обратно — а не тут-то было, ищи-свищи!

● Колбасу для застолья режьте потоньше, хлеб, соответственно, потолще. При приготовлении селедки «под шубой» и картошки в мундире делайте упор на шубу и мундир.

● Деликатесы выставляйте поближе к хозяевам — для учета и контроля. Салат раскладывайте в розетки для варенья, чай подавайте в кофейных чашечках, кофе — в наперстках. Коньяк разливайте пипеткой, икру раздавайте поштучно с помощью пинцета.

● К блюдам обязательно прикрепите ценники, дабы гости знали, как они вам дороги в самом прямом смысле слова. На ценниках целесообразно обозначить и данные о содержании холестерина, чтобы окоротить безудержные аппетиты самых жадных.

● Чтобы проводить гостей, в центр стола, на самое видное место, рекомендуется поставить будильник, заведенный на установленное вами время окончания трапезы.

● Если расслабившиеся гости никак не реагируют на прозвучавший звонок, приступайте к более решительным мероприятиям: тушение света, унос бутылок и рюмок, выдергивание из-под засидевшихся стульев.

Владимир Резниченко

Офонарель!

За время, пока житель Перми ставил елку, словарный запас его дочки существенно обогатился.

***

Автослесарь Сидоров попал под машину и починил ее.

***

Покупатели магазина «Все по одной цене» лежат в больнице все по одной причине.

***

В аптеках появились тесты на беременность сразу с двумя полосками. Называются «Хочу замуж».

***

На АвтоВАЗе будут производить летающие тарелки — всего-то надо было поставить пресс в конце конвейера.

***

Молдавские власти запретили водителям садиться за руль в нетрезвом состоянии. Теперь пьяным молдавским водителям приходится водить машину стоя.

Ой!

Мимо!

Дело было прошлой зимой. Подмосковье. На улице очень скользко. Люди на платформе ждут электричку. Электричка подъезжает и принимает пассажиров на борт, открыв все двери, то есть с обеих сторон вагонов. И тут какой-то запоздавший мужичок со всех ног несется к платформе. Подскакивает к ближайшей двери и со всего разлету впрыгивает внутрь. Поскальзывается, падает на попу и так, сидя и крича, вылетает с противоположной стороны на соседнюю платформу. Двери закрываются, электричка уезжает. Бедный мужик еще долго, сидя на пятой точке, орал вслед электричке...

Василий П., Долгопрудный

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

			С	И	С	А	Д	М	И	Н				Д	О	Г					
			О		О			О						А						
			С		М			И	Е	Т	И			С						
			Е	Ж	Г	В	И	К	А					Р			Т				
К	Л	А	Д		Н						И			Р	И	Н	Г			
О			К		О			М	А	Э	С	Т	Р	О			А			
Л			А	Р	Ы	К								Н			Р			
Л					О									О			Д			
Е					Л						Г	Р	О	М			Е			
К			П	Ю	Р	Е					А						Р			
І			Е		Н						Р				Ш	Т	А	Б		
И			Н		О	Д	Е	К	О	Л	О	Н			Ш	Т	А	Б		
В	И	Н	Т				В				И			П						
		А					Р				З	О	Л	А						
		Г				О	Д	Е	Я	Л	О			Л						
		О		М							Н			А	Р	Б	А			
		Н	Е	Б	О							З					Л			
				Л								А					Л			
				О							Н	О	С				И			
К	О	Л	О	Б	О	К							О				Г			
		Е			О	К	О	П		П			В	И	Л	К	А			
		С					О		У				Л				Т			
		О	К	Н	О			Б		Т			И				О			
		Р		С	П	А	Г	Е	Т	Т	И			А	М	У	Р			
		У		О				Д		Н				Д						
А	С	Ъ	Е	С	Т			А		А	Р	Е	Н	А						

Праздник же!

А где Снегурочка?

Распахнув дверь, за порогом Панфуткин увидел Деда Мороза. Усталого-усталого, со съехавшей набок бородой.

— Снегурочка у тебя? — качнувшись, выдохнул пришелец и поддержал падающую стенку.

— Только Баба Яга и ее старшая дочь, — шепотом признался Панфуткин и опасливо заозирался.

— А разве я с ними ходил? — удивился Дед Мороз. — Да нет, со Снегуркой! Такая из себя красивая — нос красный, щеки свекольные, обильный кашель и насморк, как у курящего кашалота...

— Нет, такой, к сожалению, здесь нет, — вежливо ответил хозяин квартиры, а потом вдруг вкрадчиво предложил: — А может, вместо Снегурочки дам моих заберете?

— А мешок с подарками тоже не у тебя оставил? — снова удивился Дед Мороз.

— Мешок есть, но с картошкой. — Панфуткину очень хотелось помочь сказочному персонажу.

— Блин! — расстроился Дед Мороз. — Как же дальше работать?! Мешка нет, Снегурки тоже, а меня ведь детишки ждут!

— А может, вы их лучше в следующем году напугаете? — попытался Панфуткин успокоить гостя.

— Нет, я так не могу, — обиженно выпятил грудь Дед Мороз. — Долг есть долг, его надо выполнять!

Порывшись в больших, глубоких карманах, он достал мятую бумажку, долго всматривался в нее, а потом, наконец, прочитал:

— Заказ 29-а, квартира 131, этаж седьмой, подъезд первый. Все верно? — спросил Дед Мороз и вопросительно взглянул на Панфуткина.

— Все верно, — пожал плечами тот. — Только я это... ничего не заказывал.

Дед Мороз снова пристально всмотрелся в мятую бумажку заказа:

— Улица Дачная, 15? Заказчик — Козлоченко?

— Какая Дачная?! Какой Козлоченко?! — взвился Панфуткин. — Да, дом 15, квартира 131, этаж седьмой, подъезд первый... Но улица не Дачная, а Фабричная! И не Козлоченко, а Панфуткин!

— Фабричная? Панфуткин? — удивленно переспросил гость, а потом, секунду подумав, вдруг весело произнес: — А вообще, какая разница — Дачная, Фабричная... Праздник же! Давай, Панфуткин, показывай, где твои эти, как их, Баба Яга с дочерью! Будем танцевать!

И, достав полбутылки шампанского и треснутый граненый стакан из глубоких волшебных карманов, Дед Мороз уверенно шагнул за порог.

Амир Даутов

Любовь, романтика... Это хорошо. Но как ни крути, а самая долгожданная SMS-ка — что зарплата перечислена.

Частушки

**Гости ели, гости пили,
А домой уйти забыли!
Все храпят, открывши рот, —
Ведь на то и Новый год!**

**Дед Мороз в мешке принес нам
Книжку «Камасутра».
Муж не вышел на работу...
Не заметил утра.**

**Как Снегурку в белы щечки
Целовал я до утра —
Не сбежала, не послала,
Не растаяла! Ура!**

**Я плясала-плясала
И упала со стола!
Закатилась под кровать,
Буду там теперь плясать!**

**Голова моя кружится,
Пойду к доктору лечиться.
Доктор спросит:
«Чем больна?» —
«Семерых люблю одна!»**

**Сын полез под нашу елку
За тортом и мячиком,
А глядит — там только папа,
Свернутый калачиком.**

**Наступает Новый год
С песнями, частушками,
Будет десять дней народ
Кушать водку кружками.**

Устали? Перенервничали? Срочно в мятную ванну!

Если нервничаю или долго не могу уснуть, принимаю мятную ванну: она и успокаивает, и усталость снимает. Для приготовления ванны сухую траву мяты залейте водой в ведре и кипятите 15 минут. Отвар настаивайте 30 минут, укутав, затем вылейте в ванну с горячей водой. В ванне нужно находиться до тех пор, пока тело не распарится.

Ольга, Башкирия

Беспокоят трещины на пальцах рук и на пятках

Если беспокоят трещины на пальцах рук и на пятках, хорошо смешайте в стеклянной посуде 1 желток свежего куриного яйца, 1 ст. ложку растительного масла и 1 чайн. ложку уксусной эссенции. Получится мазь сметанообразной консистенции желтоватого цвета. На ночь после ванночки нанесите ее на пятки, наденьте полиэтиленовый пакет и носки. Утром смойте теплой водой и обработайте пемзой или безопасной бритвой. После 2-3 процедур пятки станут гладкие, без шероховатостей.

О. А. Лебедева, Екатеринбург

Смягчающая маска из яблочного пюре

Когда в доме есть яблоки, делаю натуральное яблочное пюре и использую его не только для еды, но и в косметических целях. Готовлю его как обычно: прогреваю половинки в минимальном количестве воды до полного размягчения, потом немного остужаю и протираю через сито. Полученную массу выкладываю в полулитровые банки и стерилизую 15 минут, потом закатываю.

Чтобы приготовить смягчающую яблочную маску для лица, достаточно смешать 2 ст. ложки пюре с 2 чайн. ложками размягченного сливочного масла, нанести смесь на чистую сухую кожу, избегая области вокруг глаз, и подержать 15 минут, смыть теплой водой. Можно делать такую маску из свежего пюре.

А. Н. Сивак, Ставрополь

ПЕРЕД НАКРУЧИВАНИЕМ ВОЛОС НА БИГУДИ СМОЧИТЕ ИХ АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ, РАЗВЕДЕННЫМ ВОДОЙ: ПРИЧЕСКА БУДЕТ ЛУЧШЕ ДЕРЖАТЬСЯ.

Не «замораживайте» волосы!

* Зимой не используйте средства для объема волос и не делайте начесы. Под шапкой объем не только сомнется, но и спровоцирует ломкость.

* Нехорошо, когда волосы развеваются на морозе. Выглядит романтично, но «переморожeнные», они становятся сухими, ломкими и тусклыми.

* Лучшие укладки для зимы — гладкие волосы: хвосты, косы, пучки. Можно самой приготовить зимний «лак». Смешайте 2 части мелкого сахара и 4 части воды в емкости с распылителем. Получится отличный «лак» для волос. Необходимо небольшое количество, чтобы зафиксировать волосы, избежав их склеенного вида.

Такой случай

«КАЖЕТСЯ, ВАШ ДОМИК ГОРИТ»

Около моего дома находится помойка. И, возвращаясь на автобусе домой, всегда прошу остановить у помойки. Ну нет другого подходящего ориентира! Один раз еду, а помойка в огне. Водитель, обращаясь ко мне, говорит: «Девушка! Кажется, ваш домик горит».

Софья П., Ростовская обл.

«НЕ ДЛЯ СЕБЯ ПРОШУ!»

Вчера ко мне соседка приходит и спрашивает: «У тебя эпилятор электрический есть? Одолжи на полчасика». Я человек брезгливый, даже полотенцами в гостях не пользуюсь, а эпилятор... Это же как личное нижнее белье. Пытаюсь ей это тактично объяснить. Соседка перебивает меня на полуслове: «Да ладно тебе жмотиться, это ж не для меня. Мне курицу ощипать надо!»

Ольга, Пермь

ПОД ТАКУЮ ФИГУРУ МУЖ НУЖЕН ХОРОШИЙ

У меня сейчас классная фигура. Только я к себе такой не привыкла. Тут нужно прогуливаться медленно, вальяжно, а я привыкла быстро, срезая линии. Нет, конечно, женственно. Но я решила еще худеть. Ведь под такую фигуру муж нужен хороший, куча платьев и автомобиль, а у меня всего этого нет.

Ксения, Саратов

ПОБРИЛСЯ — И КОРОЛЬ!

Мама моя говорила: «Мужчинам хорошо, побрился — и король! Не побрился — тоже король, только небритый. А нам, женщинам, сложнее». Я тоже всегда мужикам завидую. Морщины, шрамы и провалы на щеках от стоматологических погрешностей закрывает борода. Мы же мучаемся в попытках вернуть молодость и красоту. Может, ввести моду на женские бородки или хотя бы усики? У меня верхняя губа — слабое место.

Ирина П., Орловская обл.

Для вас, мадам — *Как там, у них?*

Секреты француженок

ОБАЯНИЕ ФРАНЦУЖЕНОК — НЕ ТОЛЬКО ДАР ОТ ПРИРОДЫ. УТОНЧЕННОСТЬ И ЖЕНСТВЕННОСТЬ «ПО-ФРАНЦУЗСКИ» ТАИТ МНОГО СЕКРЕТОВ. ВОТ ТОЛЬКО НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ...

ЧТОБЫ КАРАНДАШИ ДЛЯ ГЛАЗ РЕЖЕ ЛОМАЛИСЬ И НЕ ПАЧКАЛИ ВЕКИ, ЗА 30 МИНУТ ДО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОМЕСТИТЕ ИХ В МОРОЗИЛКУ. ТО ЖЕ САМОЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ И С КАРАНДАШАМИ ДЛЯ ГУБ: КОНТУР БУДЕТ ЧЕТЧЕ.

*** Макияж а-ля натюрель.** Первое правило для каждой француженки — быть естественной. И в первую очередь это касается макияжа. Француженки не наносят основу на кожу, они используют немного пудры и маскирующие карандаши. Главное — это подобрать цвет для тона кожи. Француженка не станет пользоваться красной помадой вместе с яркими румянами. А при ярком вечернем макияже глаз губы она накрасит бледным или нейтральным тоном.

*** Легкая элегантность.** Еще одно правило француженки — не надевать одежду одного бренда, чтобы не выглядеть чопорной. Для них допустимо надеть роскошный костюм от Шанель, дополнив его простенькой деталью в виде обычного платка или шарфа с блошиного рынка. Француженки не стремятся выглядеть идеально и безупречно. Разбавив дорогие дизайнерские наряды обычными и простыми аксессуарами, они достигают непринужденности и легкой незавершенности в образе. Это одна из загадок элегантности французских женщин.

*** Минимум деталей.** Француженки обожают аксессуары, однако используют их аккуратно, подчеркивая достоинства и маскируя недостатки. Они не будут одновременно украшать ими все части тела. Если у француженки на шее ожерелье, то уши останутся свободными, и наоборот. А при ношении нарядов с узорными тканями лучше вообще отказаться от аксессуаров, позволив себе несколько скромных браслетов.

■ Забудьте о легинсах: худые ноги они делают «палочками», полные — «тумбочками».
■ Черная обувь с белыми брюками не слишком удачное сочетание.

*** Абсолютная уверенность.** Французские дамы на уход за собой тратят много времени. И относятся к этому как к необходимой, обычной части своей жизни. Это окружающие должны думать, что такие красивые и ухоженные ногти от природы, кожа сама по себе абсолютно безупречна, а одежда та, что первая попалась в гардеробе. Главное при этом излучать уверенность, что это все действительно так. Одно из незыблемых правил французских женщин — помнить и знать о своей неповторимости и о своем очаровании. Они не боятся показаться излишне откровенными или даже смешными. Их естественность подкреплена уверенностью в собственной индивидуальности и очаровании.

*** Время для себя.** Главное правило француженок — жить настоящим, а это во многом помогает сохранять женственность и очарование. Даже в наше бешеное время они всегда найдут время для себя, чтобы полностью расслабиться. Француженка может неожиданно устроить для себя выходной или даже мини-отпуск, полностью посвятив его себе.

*** Прямая спина.** Любая уважающая себя француженка еще с детства уяснила правило: спину держать прямо. Это не только женственно и красиво, это еще и полезно для здоровья. А сутулость выдает уныние и неуверенность, которых французские женщины стараются всячески избегать.

Для бархатных ручек

* Мякоть спелого киви разомните вилкой, смешайте с 2 ст. ложками теплого меда. Густо наложите смесь на кисти рук и локти. Через 20 минут смойте теплой водой, смажьте кожу питательным кремом. Делайте раз в 4 дня.

* Залейте 1 ст. ложку геркулеса 1/2 стакана кипятка, остудите и наложите на чистую кожу вечером. Через 10-15 минут смойте теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

* Смешайте по 1 чайн. ложке растертого в кашицу банана, размятой мякоти хурмы, сухих дрожжей, растительного масла и 1 ст. ложку кефира. На 40 минут поставьте в теплое место. Нанесите на руки, наденьте хлопчатобумажные перчатки, через 30 минут смойте маску.

* Размешайте в 0,5 л теплой кипяченой воды 2 ст. ложки калинового сока и 1 ст. ложку соли (лучше морской). Опустите в ванночку на 15-20 минут пальцы рук. Делайте каждый день в течение 2-3 недель.

Мешки под глазами? Помогут целебные масла и лёд

Чтобы их не было, предлагаю несколько проверенных рецептов. Протрите кожу вокруг глаз кусочком льда из воды, а еще лучше из молока или травяного чая. Вечером вотрите небольшое количество миндального масла (продается в аптеке), дайте впитаться 15 минут, а лишнее масло аккуратно снимите салфеткой. Или натрите на мелкой терке сырую картофелину, кашицу выложите на салфетку и сделайте компресс на веки. Через 20 минут смойте теплой водой. В глазах появится блеск, если в течение трех секунд кончиками пальцев легко нажимать на внутренние уголки глаз 4-5 раз. Делайте так как можно чаще.

Будьте всегда красивыми и привлекательными! Женщина должна соответствовать своему статусу.

М. А. Тугуз, Республика Адыгея

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

28 лет, рост 164 см, вес 54 кг. Верная, надежная, романтичная. Без вредных привычек, детей нет. Не карьеристка, считаю, что для женщины смысл жизни — в семье, детях, в успехах мужа и создании для него комфортной, домашней обстановки. Мечтаю встретить честного, сильного, умного, доброго, несудимого мужчину, без бурного прошлого и вредных привычек, который стал бы опорой мне и будущим детям.

Елена, Белгородская обл., тел. 8-951-768-36-25

***

43 года, рост 170 см. Не склонная к полноте, без вредных привычек, добрая. Люблю готовить, домашний уют и порядок. Познакомлюсь с одиноким русским, добрым, несудимым, непьющим мужчиной 42-47 лет, без вредных привычек, уставшим от одиночества и желающим иметь семью и детей.

Без подписи, Тамбовская обл., тел. 8-920-492-58-46

***

56 лет, по гороскопу Рак, уже 16 лет вдова. Порядочная, скромная, с пышными формами, трудоголик. Живу в сельской местности, на севере Краснодарского края. Так необходим близкий человек! Рассчитываю встретить мужчину, желающего создать семью. Согласна на переезд.

Л. И. Шевченко, Краснодарский край, тел. 8-918-393-65-22

***

57 лет, рост 157 см, вес 65 кг, вдова. Брюнетка с приятной внешностью, веду здоровый образ жизни, выгляжу моложе своих лет. Порядочная, ответственная, хорошая хозяйка. Для создания семьи хочу познакомиться с порядочным, хозяйственным, адекватным, непьющим мужчиной до 66 лет, ростом 170 см, весом 75-85 кг, без материальных проблем, желательно вдовцом, с приятной внешностью, можно без жилья.

Людмила, Волжский, Волгоградская обл., тел. 8-960-876-64-51

***

58 лет, рост 156 см, среднего телосложения. Православная, без вредных привычек. Люблю готовить, домашний уют, чистоту. Детей и внуков нет, жильем и материально обеспечена. Хочу познакомиться с одиноким, самостоятельным, аккуратным, надежным мужчиной 60-70 лет, без вредных привычек. Алкоголиков, судимых и мусульман прошу не беспокоить.

Любовь Михайловна Морева, д/в, Черкесск, КЧР, 369009, тт. 8-964-042-43-17, 8 (878-2) 23-84-72

***

59 лет, рост 155 см, средней полноты, по гороскопу Овен (год Лошади). Русская, с высшим образованием. По характеру и внешне не разочарую. Для жизни есть все — частный дом с удобствами и небольшой огород. Живу в красивом и большом поселке, рядом речка и лес. Дети живут отдельно. Для создания семьи без интима познакомлюсь с некурящим, несудимым, чистоплотным мужчиной до 75 лет, абсолютно непьющим, со спокойным характером и умелыми руками, желательно с автомобилем, можно с инвалидностью. На переезд не согласна. От вас подробное письмо (число, месяц и год рождения, адрес, телефон).

Тамара Александровна Куфелкина, ул. Ленинградская, 17а, пос. Тимашево, Кинель-Черкасский р-н, Самарская обл., 446330

У детей шумные друзья, а сделаешь замечание — сразу плохая...

Мне 68 лет. После первого брака, который продлился 27 лет, муж ушел к другой женщине. В гражданском браке прожила 11 лет в деревне с мужчиной, но он пил и умер от водки, а потом и дом сгорел, в котором мы жили. Пришлось вернуться в Волгоград. Вот и остановилась у сына и его семьи в частном секторе. У меня во дворе свое жилье, но надоело видеть их вечно недовольные лица. У них друзья и шумные ужины с пивом, а сделаешь замечание — сразу плохая. Поэтому хочется встретить вдовца из сельской местности, можно старше меня, пусть даже с инвалидностью, но доброго и непьющего, только из Волгоградской области. Я без вредных привычек, неполная, подвижная.

Надежда Гришина, д/в, Волгоград, 400123, тел. 8-961-086-75-13

64 года, рост 167 см, вес 82 кг. Без вредных привычек. Свободная, простая, одинокая вдова. Пока дети жили рядом, не задумывалась об одиночестве. Теперь они далеко, и стало так одиноко, даже поговорить не с кем. Пока была жива мама, было где жить. Она умерла, и пошла я скитаться по квартирам. Купила маленькую дачу и живу в ней. Для совместного проживания хочу познакомиться с одиноким мужчиной из Челябинска или Челябинской области.

Екатерина Ивановна, Абинск, Краснодарский край, тел. 8-988-130-91-85

***

67 лет, среднего роста, нормальной полноты. Вдова, муж умер 10 лет назад. Живу в станице, есть 2 хаты, огород. Не пью, не курю. Хочу пригласить к себе на постоянное место жительства несудимого мужчину 75-80 лет, ростом примерно 170 см, вдовца, не альфонса, без вредных привычек. Буду рада, если отношения сложатся без интима, ведь это уже не нужно. Самое главное — помощь и уважение друг к другу.

Валентина, ст. Гиагинская, Республика Адыгея, тел. 8-988-483-65-70

***

71 год, рост 158 см, вес 54 кг. Без вредных привычек, материально и жильем обеспечена. Познакомлюсь с порядочным, обеспеченным мужчиной до 70 лет, без вредных привычек. Возможно проживание у меня в Благодарном.

Тамара, Ставропольский край, тел. 8-961-487-27-53

***

75 лет, неполная, простая, добрая, верующая, трудолюбивая. Работала бухгалтером, без вредных привычек. Есть изба в маленькой деревне и квартира в городе. В пожилом возрасте надежнее жить вдвоем. Если вы не согласны на переезд ко мне, то я согласна переехать к вам. Возраст не имеет значения, если вы ответственный, не увлекаетесь спиртным, хотите интересно дожить отпущенные Богом годы. А если откликнется одинокая женщина, то будем жить как сестры, помогая друг другу.

Ирина, а/я 10, Витебск, Беларусь, 210022

МУЖЧИНЫ

26 лет, по гороскопу Дева, по профессии повар. Добрый, спокойный, несудимый, не пью. Живу с мамой. Хотя я еще молод, но время летит, и мне пока в личной жизни не везет — встречаются девушки, которым не нужны серьезные отношения. А мне хочется семьи, любить и быть любимым. Хотелось бы найти свою судьбу. Познакомлюсь с доброй, трудолюбивой, ласковой, худенькой девушкой, не инвалидом, без детей (я люблю детишек, но хотелось бы иметь своих). Возможен переезд ко мне.

Михаил, Краснодарский край, тел. 8-938-409-76-60

***

39 лет, рост 173 см. Спокойный, добрый, с чувством юмора. Спиртное не употребляю, люблю природу и животных. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, симпатичной девушкой, не склонной к полноте, согласной на переезд.

Александр Лактионов, ул. Садовая, 8, х. Спорный, Изобильненский р-н, Ставропольский край, 356124, тел. 8-962-434-15-68

***

46 лет, рост 176 см, по гороскопу Весы. Живу в сельской местности. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной своего возраста.

Сергей, Кемеровская обл., тел. 8-905-948-56-26

***

51 год, рост 173 см, вес 70 кг. Разведен, дети взрослые. Пока для встреч и общения, а дальше — как сложится, познакомлюсь с домашней, спокойной женщиной, близкой мне по возрасту, невысокого роста, не склонной к полноте, не способной на предательство, без лишних запросов и вредных привычек. Место жительства — от Шахт до Новочеркасска. Не удивляйтесь, если на ваш звонок ответит женский голос.

Родственница, Ростовская обл., тел. 8-952-567-80-69

***

59 лет, рост 172 см. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 50-55 лет из Саратова, без вредных привычек и не склонной к полноте.

Р. С. Ибрагимов, Чеченская Республика, тел. 8-964-062-33-74

***

69 лет, рост 180 см, вес 110 кг, вдовец, без вредных привычек, высшее образование, по специальности ветеринарный врач. Простой, искренний, надежный, несудимый. Живу в родительском доме один. С женой прожил 44 года. Приглашаю в свой дом добрую женщину 55-75 лет, без вредных привычек, не бывшую в заключении, не привязанную к своим детям и внукам, которая согласна встретить вместе старость и разделить счастье на двоих. Полнота для меня не помеха.

Николай Иванович Усков, ул. Школьная, 6, с. Комарово, Зональный р-н, Алтайский край, 659418, тел. 8-923-729-19-93, звонить с 06.00 до 24.00

74 года, рост 165 см, вес 65 кг. Проживаю в сельской местности Волгоградской обл., есть свое жилье. Веду здоровый образ жизни, с уравновешенным характером. Приглашаю к себе на постоянное место жительства в качестве хозяйки совсем одинокую женщину 50-60 лет, без детей и вредных привычек, неполную, приятной, может быть, восточной внешности.

Анатолий Анищенко, с. Васильевка, Октябрьский р-н, Волгоградская обл., 404314

***

Брюнет, рост 186 см, вес 86 кг. Со слов других, симпатичный. Веду здоровый образ жизни. Работаю дома на себя, есть сад, удобства. Для серьезных отношений ищу здоровую, скромную, худенькую девушку-девственницу, способную на большую взаимную любовь, может, оказавшуюся в сложной жизненной ситуации. Окружу вниманием и заботой, буду ценить и уважать.

Владислав Фомин, д/в, Лиски, Воронежская обл., 397909

ЛАПША из писем читателей

В нынешнем семейном положении у меня нет даже кота...

Мария, Алтайский край

***

Пришел к выводу, что выяснить у женщины ничего невозможно ни в каком возрасте: девичья память переходит в женские секреты, а потом в старческий склероз.

Валентин, Клин

***

Муж не хочет меня целовать во время прелюдия, и наш прелюдий идет на ноль.

Елена, Оренбург

***

Как только говорю маме, что, возможно, женюсь, она спрашивает: «А на каком месяце твоя девушка?»

Константин, Москва

***

Вот говорят — совесть. Но она не останавливает меня от измен жене, а только мешает получать удовольствие.

Константин, Липецкая обл.

К читателям

УДАЛОСЬ ЛИ КОМУ-НИБУДЬ ИЗ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОБРЕСТИ СЕМЬЮ ИЛИ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ СКРАСИЛИ ВАШЕ ОДИНОЧЕСТВО? НАПИШИТЕ ОБ ЭТОМ В РЕДАКЦИЮ, ПРИШЛИТЕ СЕМЕЙНОЕ ФОТО. А МОЖЕТ, У ВАС И ДЕТКИ РОДИЛИСЬ?.. НАМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО ЭТА СТРАНИЦА ПОЛЕЗНА И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ ВАМ НАЛАДИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ И НАЙТИ ДРУЗЕЙ.

Сходила в магазин? Отчитайся по чекам...

Мужчина оказался непьющим, некурящим, хозяин вроде ничего, но не могу жить с таким скупым.

Покопалась в старых номерах «Айболита» (благо, выписываю много лет и храню все номера), нашла несколько подходящих адресов близких мне по возрасту мужчин и написала им. Многие ответили, что уже устроили свою жизнь, а вот двое пожелали познакомиться со мной. Оба просили, чтобы я приехала для личного знакомства, так как один оказался инвалидом по зрению, а у другого не на кого было оставить хозяйство. Решила поехать, так как оба заверяли, что оплатят мне дорогу в оба конца.

Приехала к одному, встретил у крыльца, а дальше предложил пожить у него, осмотреться. Все бы ничего, но он оказался очень жадным и скандальным. Рассчитал, что на питание в день должна тратить 100 рублей. Боже мой, даже в сельской местности на такую сумму не прожить! Естественно, немедленно решила уехать. Так он закатил мне скандал, обвиняя в том, что подвела его, что нашел бы другую, а со мной потерял время. Дорогу оплатил только в один конец, и то со скандалом. В письме обещал, что ни в чем не буду нуждаться, что он такой ласковый. На самом деле оказался полной противоположностью. Не говоря о том, что неряшлив, грязнуля, хозяин просто никакой. Везде полный беспорядок, во дворе хаос как после погрома, к тому же выпивает. А я терпеть не могу пьющих. Естественно, ни о какой дальнейшей совместной жизни не могло быть и речи.

Познакомилась со вторым. Тоже просил приехать и обещал оплатить дорогу в оба конца. Этот мужчина оказался непьющим, некурящим, хозяин вроде ничего, но повторилась история с жадностью. И опять же вокруг беспорядок, грязь, хаос во дворе. Пожила у него неделю, осмотрелась и поняла: не мой человек. Иду в магазин — дает мне деньги на продукты, а по возвращении требует, чтобы отчиталась по чекам — сколько потратила. Я ему очень понравилась, просил остаться, но не смогу жить с таким скупым мужчиной. Деньги зря не трачу, а тут такое недоверие. Я в ужасе! Неужели мужчины перевелись? И от него уехала без сожаления.

Вот так неудачно закончились мои попытки познакомиться. Мне 75 лет, но я бодрая, веду здоровый образ жизни, пока Бог дает мне здоровье, чего и всем желаю. В прошлом медработник, сейчас на пенсии. Живу в своем доме в сельской местности, в Ростовской области. Давно вдова, есть дети, живут далеко. Для жизни есть все, но нет в доме хозяина. Хотелось бы встретить нежадного и непьющего мужчину.

Н. В., Ростовская обл., тел. 8-938-115-35-02

Ударим бездорожьем по туристам!

В нашем плановом отделе
Двадцать баб грудастых в теле,
А мужик всего один —
Хилый хакер...

Воду нужно экономить.
Оттого нередко
В душ со мною вместе ходит
Дачница...

Каждый вечер во дворе
Предаемся мы игре.
Пусть закроют казино,
Мы играем в...

Этот старец каждой твари
Посадил в ковчег по паре.
Что случилось вдруг с тобой?
Просчитался, видно...

На свидание к Светлане
Я домой пришел с цветами,
Но войти во двор не смог —
У калитки злобный...

Вася звездочку открыл,
А с друзьями не обмыл.
«Слушай, юный астроном,
Сбегай в ближний...»

На зарплату друг мой Нил
«Вольво» в жизни б не купил.
Все соседи говорят,
По весне нашел он...

Раз грибы мы собирали,
Лешака вдруг увидали.
Я вскричал: «Смотрите, дети!
Это наш российский...»

Теща склока-ми достала!
Дал конфетку ей «Кис-кис».
Мама сразу замолчала:
Зубы ей сковал...

Тренер в Колину перчатку
Втихаря вложил свинчатку.
Коля сделал легкий свинг,
И противник лег на...

Как подружку соблазнить?
На природу пригласить!
«В лес пойдем скорее, Вика,
Уж поспела...»

Отдохнуть не прочь таланты —
Перепили музыканты.
На концерте без оркестра
Выступать пришлось...

Шеф совсем уж странным стал —
Пародиста в штат он взял.
Говорит, что позитив
Тот приносит в...

В самоволку я подался,
Патрулю чуть не попался.
На «губу» мне не резон,
Мчусь обратно в...

Завалился как-то к Вере,
Муж звонит некстати в двери.
Он такой здоровый жлоб!
С грустью влез я в...

Дождик долго не идет,
Высыхает огород.
Нужно, высунув язык,
От ручья копать...

«Я уж в возрасте, ребята,
И немного лысоватый». —
«Череп твой, — сказала Лена, —
Гладкий, как мое...»

Наш Чапай теперь всем мил,
Комиссарам угодил:
Всех смазливых пленных баб
Он отправил прямо в...

Зарубежные вояки
Не желают жить без драки.
Невзирая на ООН,
Строит планы...

Сын соседа лет шести
Очень хочет подрасти:
Ест он даже во дворе
Лишь фруктовое...

В ресторан подруг повел.
Только сели мы за стол,
Появилась теща в нем
Вдруг, как будто с неба...

Стас умеет водку пить,
Но не может тормозить.
Все вчера казалось мало,
А теперь лежит как...

У французов, говорят,
Не рубили виноград.
Оттого Ален Делон
И не пил...

Познакомился с девицей.
И пока мы ели пиццу,
Из кармана эта стерва
Утащила двадцать...

Холоднее стала ночь,
Осень скучная настала,
И подружки уж не прочь
Взять меня под...

Очень милого любила.
Как расстались — загрустила.
Виновата лишь сама:
Был костер, теперь...

По дороге злой ишак
Тащит бричку в свой кишлак.
Не спешит Али-Баба,
Тихо катится...

Карлсон в это воскресенье
Банок десять съел варенья.
Чтоб не треснуть, взял он бинт,
Замотал себя по...

Деревенские девчата
Хорошо владеют матом
И пошлют тебя легко
Так, что скиснет...

Тестю вечно снятся воры,
Всюду ставит он запоры.
Не увидит тесть мой снов,
Не закрывшись на...

Как в народе говорят:
В заточении хотят
Арестанты пуще хлеба
Увидать без клеток...

Закадычный друг мой Гошка
Любопытен, словно кошка,
И всегда в любой вопрос
Норовит засунуть...

Говорили люди Биллу:
«Не стреляй ты крокодилов».
Промахнулся раз плантатор —
Съел беднягу...

Говорит сынок-плутишка:
«Испеки мне, мама, пышку.
У нее румяный бок,
А зовется...»

Пока дерево завалишь,
Как собака, ты устанешь.
Топором вгрызаясь в дуб,
Тянет лямку...

На Камчатке побывал,
И везде одна картина:
Ловят рыбу стар и млад,
Ведь у них страда...

Я работать не мастак,
Но покушать не дурак.
Ни к чему топор и пилка,
Если ложка есть и...

Было мне видение —
Злое привидение.
Я ловил его, оно
Улетучилось в...

Пот стекает с грязной шеи:
Провинился наш Акоп.
Роет он теперь траншею —
Полнопрофильный...

Мой приятель раскололся,
Как он с тучностью боролся:
Голодал он до обеда.
Не пришла к нему...

Наркодилера в момент
Повязал заморский мент:
От души заехал в лоб
Кулаком нью-йоркский...

Обмелел наш сельский пруд —
Выше сделали плотину.
Вместо пруда скоро тут
Будет только топь и...

От Гомера я тупею,
Но учиться все же надо.
Прочитал я «Одиссею»,
Ждет на полке...

На костюм купили мне
Ткань, что не горит в огне,
Да и моль ее не ест.
Вещь практичная...

Я полол и так и сяк —
Все равно растет сорняк!
Поглядел на огород —
Снова вымахал...

Как гостинец из Вероны
Привезли мне макароны.
Нынче ем, давясь, я эти
Пресловутые...

Зиму эту пережили,
И весной мы не тужили:
Черемша да лебеда —
Хоть какая, но...

На концерте (без балды)
Вдруг подрались две звезды.
Уморительная сцена,
Не театр, а...

Коля наш пошляк и хам,
Вдруг запел «лямур, тужур».
Ясно все — шерше ля фам!
Подстрелил его...

Гороскоп с 8 по 21 января

Пора вынырнуть из водоворота веселья!

ОВЕН Удача будет улыбаться вам во весь рот! Звезды позаботятся о том, чтобы год начался благополучно, а все перемены оказались только к лучшему. Единственное, чего делать не стоит, — это цепляться за прошлое, будь то старая любовь или работа. Зимой — никаких диет! Оставьте их до весны. В холода, да еще когда за окном темень, нужен полноценный горячий завтрак, и вообще голодать нельзя. Лишний жирок поможет согреться.

При гипертонии ешьте печеный картофель вместе с кожурой. А также пейте картофельный сок по 1 стакану 3 раза в день.

ТЕЛЕЦ Все будет идти как раньше, но судьба даст подсказку, которая поможет принять правильное решение. Вы ведь знаете, о чем идет речь? Прислушивайтесь к интуиции, анализируйте события и факты, возможно, приснится вещий сон. Чтобы зимой не чихать и не кашлять, принимайте такой волшебный напиток. Насыпьте в чашку по 1/2 чайн. ложки куркумы и имбиря, залейте очень горячим молоком. Полезно пить такое снадобье на ночь, заодно и с бессонницей справитесь. Пить его можно до самой весны.

БЛИЗНЕЦЫ Когда-нибудь энергии, бьющей ключом, приходит конец. Сейчас такое время. Так что не пытайтесь объять необъятное! Затаитесь на время. Кстати, неплохо бы почистить почки от камней и песочка: 4 плода хурмы порежьте и проварите, добавив 2-3 щепотки мяты. Принимайте по 1 ст. ложке натощак 3 раза в день.

РАК Похоже, встреча Нового года не вызвала у вас оптимизма, и после новогодней ночи в вашей жизни ничего не изменилось — все идет по накатанной колее и неожиданностей не предвидится. Начинаете раздражаться? Гулять, гулять и еще раз гулять! В любую погоду, не меньше часа в день. Свежий воздух — ваш лучший лекарь.

ЛЕВ Домашние дела будут делаться играючи, в доме — мир и благодать. Но может напомнить о себе сердечко. Рекомендуем регулярно 3 раза в день пить такой чай: вскипятите 0,5 л воды, через 1-2 минуты залейте 2 ст. ложки зеленого чая, настаивайте 3-4 минуты, добавьте щепотку ванилина и на кончике ножа шафрана. Сахар кладите по вкусу, но полезнее, конечно, пить вприкусу с медом.

ДЕВА Праздники закончились, пора вынырнуть из водоворота новогодних сюрпризов и веселья и включиться в привычный график жизни, хлопотный и суетливый. Не будет хватать ни времени, ни нервов, ни денег... Сумейте справиться с ситуацией. Съедайте хотя бы по одному банану в день — это помогает выработке гормона радости.

ВЕСЫ Депрессия будет подгонять вас к холодильнику. Не набрасывайтесь на еду, иначе попадете в ловушку: при переедании начнут мучить желудочные расстройства, еще больше ухудшая настроение. А вот за строгую диету желудок будет благодарен. Рекомендуем вкусное и полезное блюдо — тыквенный суп. Тыкву порежьте кубиками, варите 5 минут, измельчите до состояния пюре, добавьте сливки и варите еще 5 минут. Такой суп обволакивает желудок, защищая слизистую и создавая приятное ощущение сытости.

СКОРПИОН Устали от праздников? Так займитесь чем-нибудь полезным, например, прогуляйтесь по лесу или смастерите кормушку для птиц, зимняя рыбалка тоже доставит немало удовольствия. Только не надо от тоски жаловаться на жизнь. Уныние и грусть раздражают.

При аритмии измельчите 500 г лимонов, 20 ядер абрикосовых косточек, добавьте 500 г меда, все смешайте. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером до еды.

СТРЕЛЕЦ Не порите горячку! Не спешите рвать с прежней жизнью: семьей, работой, друзьями. Будьте осторожны: внося в свою жизнь новое, не разрушайте старое. Подумайте, что есть хорошего в вашей жизни. Возможны проблемы у тех, кто страдает гастритом или колитом. Предупредить обострение просто: 1 ст. ложку калины залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

КОЗЕРОГ Будет казаться, что праздник еще продолжается. Такое настроение сохранится до середины января. Единственное, что может доставить неприятные минутки, — перепады давления. Советуем натереть на мелкой терке репчатый лук, отжать и смешать пополам с медом. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

ВОДОЛЕЙ Есть заветная мечта? Напишите об этом на листочке бумаги, сверните в трубочку, закопайте в горшок с цветком, который расцветает в середине зимы. И каждый день, поливая цветок, помните, что вы лелеете и свою мечту. Ну а если от погоды заболит голова, подставьте руки под струю горячей воды, потом приложите влажные ладони к лицу и шее — так вы снимете спазм сосудов.

РЫБЫ Плывите туда, куда вас несет поток, не сопротивляйтесь. Не цепляйтесь за то, что привычно и хорошо знакомо, не убеждайте себя, что жить без этого не можете. За поворотом вас ждет тот, кто действительно будет вас любить и понимать. Возможна бессонница. Не допустить ее проще простого: за час до сна грызите семечки подсолнечника — это очень успокаивает.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **Не уверен — не грей!**
КОГДА ЭТА ПРОЦЕДУРА ВРЕДНА, А КОГДА ПОЛЕЗНА.

✓ **Ищем причину**
МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ У РЕБЁНКА.

✓ **Авторитетное мнение**
ГЕМАТУРИЯ: КРОВЬ В МОЧЕ.

✓ **На приёме у ревматолога**
РУКИ ЛЕДЯНЫЕ, И ВАРЕЖКИ НЕ СПАСАЮТ.

✓ **Не ждите перелома**
КОМУ ГРОЗИТ ОСТЕОПОРОЗ.

Стихи наших читателей

Я БЛАГОДАРНА БОГУ И СУДЬБЕ ЗА МИЛОГО МУЖЧИНУ!

Я благодарна Богу и судьбе
За милого мужчину.
Он 20 лет со мною был
Единственным, любимым.
Он все терпел,
и молча ждал,
И всегда все понимал,
Детей растил,
внучат лечил,
Но не сполна все получил.
Работу он всегда любил,
На все всегда хватало сил.
Года идут, года летят,
И вот ему уж пятьдесят.
Сережка, милый мой,
родной!
Ты знай, что я всегда
с тобой!

P.S. Спасибо за газету, она поддерживает меня не один год. Очень помогают советы читателей. Я инвалид II группы (бронхиальная астма III степени), вдобавок я очень крупная женщина (при росте 168 см вешу 140 кг). У меня трое детей, трое внуков и очень любящий муж. Он — моя поддержка и опора. Недавно ему исполнилось 50 лет.

Е. В. Михайлова, Новокузнецк, Кемеровская обл.

БУДУ БОГА ВЕК МОЛИТЬ, ЧТОБ И ВСЕХ ЛЮДЕЙ БЛАГОСЛОВИТЬ

Не зовет меня нечистый
Иль в защите стоит Бог?
И не трогает он душу,
Потому что Бог помог.
Но святым я не считаюсь
И по церквям не хожу,
Потому по жизни маюсь,
Кажется, с ума схожу.
Призову в защиту Бога,
Хоть неграмотно —
взмолюсь.
Я считаю главным веру
в Бога
И исчадья не боюсь.
Земля мне, может,
будет пухом,
Буду Бога век молить,
Чтоб вернуться добрым
духом
И всех людей благословить.

МОЙ АНГЕЛ — ЭТО ЖЕНЩИНА, ЖЕНА...

Мой ангел — это женщина,
жена,
Мою любовь так
бережет она!
Ни в чем отказа нет мне
никогда,
Ее тепло я чувствую всегда.
Мне суждено любить
свою жену
И следовать за ней хоть
в бездну, хоть ко дну,
И я хочу, чтоб это было
вечно.
Нет женщины нежнее
и милей,
Прекраснее жены моей!
И я стремлюсь любовь ей
подарить,
Сказать: «Ты ангел мой» —
И голову склонить.

Ю. И. Курганский, Губкин, Белгородская обл.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Исполнительный редактор М. И. ДОРОФЕЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@zyabolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 202444 экз. Заказ 1342. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 8.01.2014 г. Подписано в печать 7.01.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kiprod@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**; каталог «Почта России» **31670**; каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кроc-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 253969 экз.

12+